

Selecciones

READER'S DIGEST

JUNIO 2025

**DRAMA DE LA VIDA REAL:
Salvar a Matilda**

**¿TIENES DÉFICIT
DE ATENCIÓN?
¡VÉNCELO!**

**TEST:
¿GASTAS
DEMASIADO?**

**Avances
CONTRA
EL DOLOR**

**GRAN REPORTAJE:
La ola perfecta de Sarah**

NOTICIAS DEL MUNDO DE LA MEDICINA
HÉROES ENTRE NOSOTROS
ENTREVISTA: PAMELA ANDERSON
ENRIQUECE TU VOCABULARIO
JUEGOS MENTALES
ENRIQUECE TU VOCABULARIO
CITAS CITABLES

JUNIO 2025
selecciones.com.mx





TU REVISTA FAVORITA «**¡YA TIENE VOZ!**»



**Escúchala a
partir de ahora.
¡Es muy sencillo!**



-  **1** Escanea el código QR con tu dispositivo.
-  **2** Llena los datos.
-  **3** ¡Disfruta historias fascinantes en cualquier momento, *estés donde estés!*

¡SELECCIONES EN FORMATO DE AUDIO!
No te pierdas esta NUEVA experiencia.



Escanea el **CÓDIGO Y**



Cambios informativos

TODAVÍA HAY UN LARGO camino de descubrimientos médicos por delante. Existen numerosos padecimientos y condiciones de las que conocemos solo una parte. El campo de posibilidades para mejorar nuestra vida aún es amplio y siempre es de gran ayuda tener toda la información a la mano.

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) es una condición de la que se habla mucho en tiempos recientes, sobre todo en las redes sociales. Pero, aunque se relaciona mucho con la infancia, este mes te traemos un artículo que habla sobre vivir con TDAH en la adultez y la importancia de obtener un diagnóstico oportuno. Puede que los datos que encuentres en Internet no sean del todo correctos y un

diagnóstico es más complejo de lo que parece, pero una opinión certera puede cambiar tu vida.

De manera similar, el dolor crónico suele tratarse con medicamentos de venta libre, ignorando que hoy en día existen diversos procedimientos que pueden ser mucho más eficaces para evitar que tengas que sufrir todos los días. En nuestra sección de Salud te contamos más sobre cuestiones que quizá no conocías al respecto, así como algunos avances médicos.

Disfruta y aprende con el contenido de junio de *Selecciones*.

LOS EDITORES

¡Queremos saber tu opinión!

✉ @selecciones_mx

📘 Revista Selecciones México

📧 editorial.revista@selecciones.com.mx

Selecciones

READER'S DIGEST

READER'S DIGEST MÉXICO

Ediciones con Estilo, S. A. de C. V.

REVISTA SELECCIONES

Versión digital

Planner Digital Marco Ortiz

Versión impresa

Editora Responsable Adriana Villagra Peña

Editores Carlos Díaz Reyes, Eliesheva Ramos Hernández

Diseñadora María de la Luz Miranda Palacios

Colaboradores externos

Anouk Kelly López

Jesús Hernández

Verónica García

Imagen de portada:

Shutterstock

CEO/Directora General

Mireya Cuentas Montejo

Finanzas Néstor Galicia Velasco

Operaciones Jessica Hernández Pérez

Planner Digital Marco Ortiz Hernández

Supervisor de Producción Eduardo Sosa Uraga

Recursos Humanos Joana Tovar Ramírez

Servicio a Clientes Fabiola Jiménez

Sistemas Iván Simiano Silva

TRUSTED MEDIA BRANDS, INC. (USA)

Ciudad de Nueva York, Nueva York,
Estados Unidos de América

Presidenta y Directora Ejecutiva
Bonnie Kintzer

VENTAS DE PUBLICIDAD

Oficina Central en la Ciudad de México

Teléfono: 55 5351 2215

coordinacion.publicidad@selecciones.com.mx

COLABORACIONES Y OPINIONES

Selecciones Reader's Digest, Colaboraciones.

Shakespeare 6, pisos 4, 5 y 6,

Col. Anzures, Alcaldía Miguel Hidalgo,

Ciudad de México, C. P. 11590.

editorial.revista@selecciones.com.mx

SERVICIO A CLIENTES

Call Center: 55 5351 2500

Lun. a vier. 9:00 a 19:00 hrs.; sáb. 9:00 a 13:00 hrs.

E-mail: servicio.clientes@selecciones.com.mx

Internet: www.selecciones.com.mx

Selecciones Reader's Digest, año 12, No. 139, junio 2025, es una publicación mensual editada por Ediciones con Estilo, S. A. de C. V., Shakespeare 6, pisos 4, 5 y 6, Col. Anzures, Alcaldía Miguel Hidalgo, Ciudad de México, C. P. 11590. Tel. 55 5351 2200, www.selecciones.com.mx. Editora responsable: Adriana Villagra Peña. Reserva de Derecho al Uso Exclusivo No. 04-2013-102114173000-203, ISSN: 2007-798X, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número: Adriana Villagra Peña.

Fecha de última modificación: 31 de mayo de 2025. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de Ediciones con Estilo, S. A. de C. V.

Selecciones y Reader's Digest son marcas registradas de Trusted Media Brands, Inc.

Ediciones con Estilo, S. A. de C. V. no se hace responsable de los ofrecimientos, promociones y calidad de los productos de sus anunciantes. Puedes consultar nuestro aviso de privacidad en www.selecciones.com/legal



¡Consiente a mamá con esta receta!

Tarta de queso con chocolate
blanco y pistaches americanos

Encuétrala aquí



American Pistachio Growers - Mexico



pistachesamericanosmx



americanpistachios.mx

Artículos

Lo que no sabías sobre el TDAH en la adultez

Se suele relacionar a la infancia con el trastorno por déficit de atención con hiperactividad. Pero un diagnóstico certero puede ayudar a muchos adultos a vivir mejor con esta condición.

ENTREVISTA

Pamela Anderson

La actriz cuenta sobre las distintas etapas de su carrera y cómo la llevaron a uno de los papeles más importantes de su vida.

DESCUBRE MÉXICO

Un hotel lleno de secretos e historia

El Hotel Geneve recibió a figuras de gran importancia y fue pionero en diversos aspectos.

SONRÍE

Compras en línea

Solo quieres un repuesto para la aspiradora y terminas llorando.

TEST

¿Eres bueno para ahorrar o para derrochar?

Responde a unas preguntas sencillas para descubrir cuál es tu personalidad a la hora de las compras.

Bailando hacia la mediana edad

Los años no son impedimento para una nueva afición.

¿Quieres oír un chiste?

Un teléfono público de Washington esconde un divertido secreto.

DRAMA DE LA VIDA REAL

Salvar a Matilda

Atrapada de cabeza entre dos rocas, lo único que podía hacer era esperar.

GRAN REPORTAJE

Surfear sin límites

Sin manos ni pies, Sarah Almagro nunca se detuvo para practicar su pasión.



Departamentos

Mensaje editorial

Completa la oración

Lo más amable que ha hecho
un extraño por mí es...

Salud

Nuevos métodos
para aliviar el dolor

**Noticias del mundo
de la medicina**

13 cosas

Tenis

Buenas noticias...

Héroes entre nosotros

Favoritas de los lectores

La risa, remedio infalible

Gajes del oficio

Así es la vida

Favoritas de Selecciones

Entre niños

Trivia

Juegos mentales

**Enriquece
tu vocabulario**

**Citas
citables**



COMPLETA LA ORACIÓN

**Lo más amable que ha hecho
un extraño por mí es...**

**...abrazarme
después de un
accidente de auto,
cuando estaba en
estado de *shock*.**

CATHY POURET
Bélgica

**...compartir
su sándwich.**

CÉDRIC
Francia

**...llevarme
a casa cuando iba
caminando solo
y borracho, en
medio de una
tormenta nocturna.**

EDGAR RIVERA
México

**...acompañarme
en su camión por
unos kilómetros en
un viaje nocturno
en bicicleta.**

JORGE SALAZAR
Colombia

**...ayudarme
a levantarme
cuando me caí y
quedarse conmigo
hasta que llegara
la ambulancia.**

LIDIA MARTÍNEZ
Guatemala

**...traerme a
casa mi
identificación,
la cual perdí unas
horas antes.**

KARIM NIETO
Perú

**...cargarme en
su espalda
cuando me
lastimé y no
podía caminar.**

MARÍA GÓMEZ
España



**...mostrarme
el camino
conduciendo
delante de mí
en su auto.**

TANYA HEINECKE
Países Bajos

**...salvar mi
traje de baño
de unos
ladrones.**

MINNA YRJÄNÄ
Finlandia

**...llevar mi
auto averiado al
taller mientras
yo hacía autostop
para llegar a
un examen.**

EDITH
Alemania

**...cederme su
cita con el
fisioterapeuta
para que pudiera
atenderme de
inmediato.**

KATJA
Suiza

**...pagar mi
café después de
que mi teléfono
móvil dejara de
funcionar.**

TERRY CHOI
Singapur

**...darme de
forma espontánea
su boleto del metro
de París, mientras
él saltaba los
torniquetes.**

ANN-KATRIN
Austria

**...ayudarme a
encontrar a mi
perro perdido.**

SOPHIE BURLINGTON
Nueva Zelanda

**...plantar
girasoles en
la isleta de
tráfico cerca
de casa.**

SHELLEY WONG
Australia

Nuevos métodos para aliviar el dolor

No te resignes a vivir con malestar. Aquí te enseñamos a detenerlo.

Beth Weinhouse

PAM H. HABÍA SIDO una entusiasta del senderismo, la navegación en kayak y el esquí a lo largo de toda su vida. Sin embargo, unos cuantos años antes de cumplir 60 comenzó a experimentar cierto dolor en la rodilla. Al poco tiempo, dejó de disfrutar de las actividades que más le gustaban debido a la artrosis. Para cuando llegó a los 70, el simple hecho de caminar o conducir le resultaba doloroso. Entonces decidió optar por la colocación de una prótesis de



rodilla, procedimiento quirúrgico que había ayudado a varias de sus amistades. Por desgracia, la intervención empeoró su caso, pues se descubrió que Pam era alérgica a por lo menos uno de los metales de la prótesis. Los médicos le dijeron que no podían colocar otra de esas piezas y que tendría que vivir con la molestia.

De acuerdo con los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos, alrededor de uno de cada cinco adultos de dicho país (más de 50 millones de personas) padece dolor crónico. Las molestias en espalda, rodillas, cuello, pies y hombros, así como las jaquecas y las manos artríticas forman parte del día a día de muchos.

“La lumbalgia es una de las condiciones más frecuentes que atendemos”, señala el doctor Benjamin A. Howie, especialista en manejo del dolor y profesor adjunto de anestesiología práctica en el Centro Médico Irving de la Universidad de Columbia, en la Ciudad de Nueva York. Según sus estimaciones, después de los 60 años, casi la mitad de las personas experimenta algún grado de dolor de espalda.

Para cuando las personas acuden a consulta con un especialista en tratamiento del dolor, por lo general ya han intentado calmar las molestias con descanso, compresas calientes, hielo y medicamentos de venta libre, como el ibuprofeno o paracetamol. De igual manera, es probable que hayan visto a un proveedor de atención primaria. Sin embargo, el malestar prevalece.

La algología es una especialidad médica relativamente reciente, cuyo objetivo es el alivio del dolor. Durante mucho tiempo, los fármacos más potentes y eficaces en el arsenal de los especialistas fueron los opiáceos, como la morfina, la oxicodona, la hidrocodona y el fentanilo. No obstante, se sabe que esas sustancias han detonado una epidemia de adicción responsable de la muerte de más de 80,000 estadounidenses tan solo en 2022. En la actualidad, la mayoría de los médicos se niega a recetarlos (aunque todavía desempeñan un papel importante en el alivio del dolor por cáncer, cirugía o aquel que no responde a otros tratamientos). Además, la gran mayoría de los pacientes se resisten

a tomarlos. ¿Esto significa que estamos condenados a un sufrimiento constante?

En lo absoluto. Las opciones para combatir ese problema surgen a una velocidad impresionante.

“El sector está en auge”, explica Howie. “Las personas cada vez viven más y no están dispuestas a aceptar el dolor crónico ni la inmovilidad. Nosotros podemos mejorar su calidad de vida de manera significativa”.

Aquí te presentamos algunos de los nuevos medicamentos y procedimientos que pueden ofrecer los algólogos.

Inyecciones

Las inyecciones selectivas de medicamentos esteroideos y las infiltraciones de gel de ácido hialurónico permiten aliviar el dolor de rodilla y otras articulaciones. Así mismo, las inyecciones epidurales (que se aplican en el espacio alrededor de la médula espinal) ayudan a minimizar la ciática en la espalda baja y las piernas.

Alternativas a los opiáceos

Existen nuevos medicamentos cuyo objetivo es aliviar el dolor intenso sin producir riesgos

de adicción o efectos secundarios desagradables, como las náuseas, el vómito y el estreñimiento. Por citar un ejemplo, hace poco la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos aprobó la suzetrigina, un nuevo fármaco que bloquea la propagación de señales de los nervios periféricos. Así, los impulsos dolorosos no llegan al sistema nervioso central y no se percibe la sensación de dolor.

Bloqueos nerviosos y ablaciones

La inyección de anestésicos cerca de los nervios para bloquear las señales de dolor puede producir alivio temporal. Si se desean resultados más duraderos, los médicos pueden lesionar o destruir porciones de los nervios responsables del dolor localizado. El más frecuente de estos procedimientos es la ablación por radiofrecuencia (ARF). Después de determinar qué regiones causan dolor, se inserta una aguja larga en cada una y se aplica calor para amortiguarlo.

Esa fue la opción que le recomendaron a Pam H. Su algólogo utilizó ARF para destruir las áreas problemáticas de tres de



los cuatro principales nervios que dotan a la rodilla de sensación y movilidad adecuadas. Tras unas semanas, Pam sintió alivio al notar la rodilla adormecida. El efecto suele desaparecer entre seis meses y dos años después de la intervención (los nervios se regeneran). En ese caso, el procedimiento puede repetirse.

Lo anterior tan solo es una muestra. He aquí otras técnicas para aliviar el dolor:

- ◆ Sistemas de estimulación de la médula espinal, que combaten el dolor crónico en las piernas o en la espalda asociado a anomalías medulares.

- ◆ Espaciadores vertebrales, los cuales permiten aliviar el dolor de espalda o el causado por pinzamiento de un nervio.

- ◆ Cemento óseo para combatir el dolor por fracturas.

- ◆ Implantes para estimulación de nervios periféricos, que alivian el dolor localizado.

- ◆ Bombas de infusión intratecal, las cuales liberan pequeñas dosis de medicamento cerca de la médula espinal.

Algunas de estas opciones son tan especializadas que ni siquiera los médicos de atención primaria las conocen.

“Todavía hay muchos médicos que nos envían pacientes solo por opiáceos. No saben todo lo que podemos hacer”, apunta Howie. Él recuerda un caso notable. “Una mujer en sus 30 acudió a consulta por un terrible dolor de cuello y jaquecas crónicas”, relata. “Había visto a unos 15 médicos en 10 años, y habían probado todos los medicamentos sobre la faz de la Tierra. Apliqué inyecciones diagnósticas en varios puntos del cuello (un procedimiento que consiste en inyectar anestésicos locales para identificar los nervios que producen dolor). Las jaquecas desaparecieron en los 15 minutos posteriores a la intervención. Estaba tan feliz y aliviada que comenzó a llorar.”

Noticias DEL
**MUNDO DE
LA MEDICINA**

Beth Weinhouse



OBSERVACIÓN DE AVES PARA EL BIENESTAR

Pasar tiempo en la naturaleza es bueno para aliviar el estrés y mejorar la perspectiva mental. Ahora, un nuevo estudio de la Universidad Estatal de Carolina del Norte ha descubierto que una actividad en particular tiene un efecto poderoso. Los investigadores dividieron a los estudiantes participantes en tres grupos: un grupo de control, un grupo asignado a pasear por la naturaleza y un grupo asignado a sesiones

de observación de aves. Los resultados mostraron que el último grupo registró la mayor mejora del bienestar. Al parecer, las personas de Inglaterra ya lo sabían: los resultados de una encuesta realizada en 2023 revelaron que el 91 % de los británicos consideraban que ver pájaros y oír su canto tenía un efecto positivo en su estado de ánimo.

Ejercicio para el cuerpo y el cerebro

En un estudio reciente, científicos de la Universidad de California en Santa Bárbara descubrieron que una única y breve pero vigorosa ráfaga de ejercicio (menos de 30 minutos) puede mejorar funciones cognitivas como la memoria. En otro estudio, investigadores del Instituto Tecnológico de Massachusetts descubrieron que el ejercicio puede potenciar de manera significativa el crecimiento de las neuronas, las células nerviosas situadas sobre todo en el cerebro y la médula espinal que reciben y envían mensajes. Descubrieron que el ejercicio estimula los músculos para que liberen una señal química que fomenta el crecimiento de las neuronas. Los

resultados del estudio sugieren que aprender a dirigir esta estimulación muscular, mediante tipos específicos de ejercicio, podría no solo ayudar a aumentar el crecimiento de las neuronas, sino también a reparar los nervios y quizá incluso a restablecer la movilidad de las personas con enfermedades neurodegenerativas.

La gula no provoca gota

La gota se ha asociado durante mucho tiempo con un estilo de vida de excesos, pero una nueva investigación ha descubierto que

se ha estigmatizado injustamente a las personas que padecen esta dolorosa enfermedad artrítica. Un estudio de la Universidad de Otago, en Nueva Zelanda, descubrió que la gota se debe a la genética mucho más que al estilo de vida. Los científicos examinaron el ADN de más de 2.5 millones de personas de todo el mundo y hallaron cientos de marcadores genéticos que determinan quién padece gota. No obstante, algunos alimentos (por ejemplo, las vísceras y ciertos mariscos) a veces pueden desencadenar un ataque.

Los viajes ralentizan el reloj

Mientras estás de excursión o sentado bajo una palmera con una bebida fría, también podrías estar ralentizando el proceso de envejecimiento de tu cuerpo. Investigadores de la Universidad Edith Cowan de Australia descubrieron que muchos aspectos de los viajes (nuevas experiencias, compromiso social, apreciación de la naturaleza, caminar) traen beneficios. Viajar ayuda a reducir el estrés, la tensión y la fatiga de músculos y articulaciones, e incluso refuerza el sistema inmunitario. Todo esto contribuye a que el organismo sea más resistente... y puede ralentizar el envejecimiento. “El turismo no solo es ocio y recreo”, dijo al *Washington Post* Fangli Hu, investigadora principal del estudio. “También es importante para la salud individual y pública”. ♦



LA RISA, REMEDIO *infalible*



“Y aquí clasificarán cada una de las fotos digitales que hayan tomado”.

Un parisino, un londinense y un neoyorquino son capturados por un grupo de caníbales, quienes les dicen que se los comerán y, después, usarán su piel para construir una canoa.

“Pero les daremos la opción de elegir cómo morir”, indica el jefe de la tribu. Aterrado, el parisino responde: “Yo elijo una

daga”. Cuando el jefe le entrega el arma, el parisino grita: “*Vive la France!*” y se apuñala a sí mismo. Por su parte, el londinense dice: “Yo quiero una pistola”. Tras recibirla de manos del jefe, el sujeto exclama: “¡Dios salve a la reina!” y se da un tiro. Por último, el neoyorquino expresa: “Yo voy a elegir un

tenedor". Un poco desconcertado por la extraña petición, el jefe le entrega el utensilio.

Entonces, el prisionero empieza a pincharse por todo el cuerpo mientras exclama: "¡Esto es lo que pienso de su estúpida canoa!".

—URBANDICTIONARY.COM

Si robas una tienda de contenedores, ¿eso cuenta como crimen organizado?

—@EMILY_MURNANE

Mi esposa me pidió que pusiera cátsup en la lista de compras. Ahora no puedo leer nada de lo que escribí. —@IGREENGOD

Una contraseña es como la ropa interior. No debes compartirla, esconderla debajo del teclado ni

Los *waffles* no son más que *hot cakes* que estudiaron arquitectura en la universidad.

—@THEREALPHALGUY

dejarla colgada en tu monitor. Sobre todo, es necesario cambiarla con frecuencia.

—GCFL.NET

Un estudiante de primaria le informa a su papá: "Reprobé matemáticas". El padre responde: "Vaya, eso está muy mal". Al escuchar la conversación, la madre le dice al padre: "Tienes que dejar de hacerle la tarea".

—@SOFARSO GUD

PAGAMOS 500 PESOS...

...por anécdotas divertidas para **Entre niños, Gajes del oficio, Así es la vida** y chistes de cualquier fuente para **La risa, remedio infalible**. Envíalos a:

■ editorial.revista@selecciones.com.mx

■ Anota tu nombre completo, fecha de nacimiento, domicilio, teléfono y dirección electrónica (debes ser mayor de edad).

■ Cualquier colaboración que no incluya todos los datos solicitados será rechazada.

IMPORTANTE: No damos acuse de recibo. El pago se hará cuando aparezca publicada la colaboración. Tarifa sujeta a cambio sin previo aviso. Una vez publicada y pagada la colaboración será propiedad de Reader's Digest México.



Un saque de datos del tenis

Eric Raskin

1 UN GRAND SLAM no es solo un cuadrangular de cuatro carreras en beisbol o el nombre de un desayuno de la cadena de restaurantes Denny's. También se refiere a ganar los cuatro grandes torneos de tenis, dos de los cuales se realizan entre mayo y julio: el Abierto de Francia (del 25 de mayo

al 8 de junio) y el Campeonato de Wimbledon (del 30 de junio al 13 de julio). El Abierto de Australia se celebró en el mes de enero, y el Abierto de Estados Unidos empieza en agosto. Solo dos hombres y tres mujeres han ganado estos cuatro torneos en el mismo año. La alemana Steffi Graf fue la

última en conseguir este logro, en 1988, cuando tenía solo 19 años.

2 WIMBLEDON ES EL TORNEO más antiguo que todavía se realiza, y está cargado de tradiciones únicas. Los jugadores deben llevar un “atuendo adecuado” que sea “casi totalmente blanco”. Dicho reglamento también incluye esta nota quisquillosa: “El blanco no incluye el color crema”. Pero las fresas con crema son muy recomendables: se trata del postre característico de Wimbledon, con unas 200,000 porciones vendidas en el All England Club durante un torneo típico.

3 QUIZÁ EL EMPLEADO más querido de Wimbledon sea un halcón de Harris llamado Rufus, el cual está entrenado para mantener a las palomas alejadas de la sede. Rufus tiene incluso su propia cuenta en las redes sociales: lo encuentras como @RufusTheHawk. Tiene más de 10,000 seguidores.

4 PARA GANAR UN PARTIDO de tenis, es necesario ser el primero en conseguir

cuatro puntos, pero también tienes que ganar por dos. Y los tenistas tienen una forma curiosa de contar. El primer punto se llama 15. El segundo es 30. El tercero es 40. Si un partido está empatado 40-40, eso es “*deuce*”, y los jugadores siguen hasta que uno de ellos gana dos puntos seguidos. Luego está el “amor” (*love*, en inglés), la peculiar forma que tiene este deporte de decir “cero”. Nadie conoce su origen, pero algunos piensan que procede del francés *l'oeuf*, que significa “el huevo”, dado el parecido entre un huevo y el número cero.

5 HABLANDO DE AMOR, una de las parejas más famosas de este deporte es la conformada por Andre Agassi y Steffi Graf, ambos ganadores de Grand Slam a lo largo de su carrera y acreedores del primer lugar en el *ranking* mundial. Llevan casados desde 2001 y tienen dos hijos. Un cuarto de siglo antes, Chris Evert y Jimmy Connors, quienes estuvieron al mismo tiempo en la posición más alta del *ranking*, fueron por un tiempo breve la “pareja del momento” en este deporte: se comprometieron en

1974, pero cancelaron su boda ese mismo año.

6 OTRA FAMOSA (pero no romántica) pareja de tenistas: Billie Jean King y Bobby Riggs. Su partido de exhibición de 1973, apodado la “batalla de los sexos”, fue transmitido en directo por televisión a una audiencia de alrededor de 50 millones de espectadores en Estados Unidos y 90 millones a nivel mundial. La imponente victoria de King, de 29 años, sobre Riggs, de 55, resultó ser un momento histórico de validación para el deporte femenino. Los actores Emma Stone y Steve Carell interpretaron a King y Riggs, respectivamente, en la película de 2017 *Battle of the Sexes*, dirigida por Jonathan Dayton y Valerie Faris.

7 EXISTE POCO DEBATE sobre quién es la mejor tenista femenina de todos los tiempos: Serena Williams. Ganó 23 títulos individuales de Grand Slam y 14 títulos de dobles de Grand Slam con su hermana Venus. Serena ganó 94.8 millones de dólares en su carrera, más del doble que Venus, que

ocupa el segundo lugar. Serena nunca ganó un Grand Slam en un mismo año, pero logró lo que se conoce como el “slam de Serena”, ganando cuatro torneos seguidos en 2002 y 2003, y de nuevo en 2014 y 2015.

8 EL PARTIDO DE TENIS profesional más largo de la historia fue el de la primera ronda de Wimbledon de 2010, entre John Isner y Nicolas Pietrangeli. Tuvo una duración de más de 11 horas. Se detuvo en dos ocasiones debido a la oscuridad, empezó un martes y no terminó sino hasta el jueves. Al final ganó Isner, pero tuvo que jugar al día siguiente y fue derrotado en alrededor de una hora.

9 EN EL TENIS PROFESIONAL, una moneda al aire determina quién es el primero en sacar. Por otro lado, entre los aficionados, los jugadores hacen girar sus raquetas. El logotipo del fabricante es visible en el extremo plano del mango, y dos de las marcas más populares muestran ahí sus iniciales: una W en las raquetas Wilson y una p en las Prince. Así que un jugador

preguntará al otro: “¿W o M?”, o “¿p o d?”, y luego girará la cabeza de la raqueta en el suelo para determinar qué letra se revelará según la dirección en la que cae.

10 LA VELOCIDAD MEDIA de un saque de tenis profesional es de unos 193 kilómetros por hora para los hombres y 168 para las mujeres, lo que da al jugador que lo recibe alrededor de un cuarto de segundo para responder. Por eso muchos profesionales se sitúan lejos de la línea: esos pocos metros añaden milisegundos de colchón a su tiempo de reacción.

11 LA CONDICIÓN LLAMADA epicondilitis lateral (más conocida como codo de tenista) es una dolorosa inflamación de los tendones que unen los músculos de la parte exterior del codo. Se produce por movimientos repetidos que ejercen tensión en esa zona. Se calcula que hasta el 50 % de los jugadores de tenis la padecen, aunque más del 95 % de los casos de codo de tenista en la población general proceden de actividades distintas del tenis.

12 ¿POR QUÉ LAS pelotas de tenis se envasan como latas de refresco? Los envases presurizados mantienen las pelotas frescas y con rebote cuando se abren por primera vez, pero ese rebote se desvanece. Para el juego recreativo, puedes tener unas semanas de uso antes de notar que las pelotas están “muertas”. En el circuito profesional, puede que se abra un bote nuevo cada una o dos horas. El revestimiento de fieltro de las pelotas es fundamental para frenarlas, y el color amarillo neón se introdujo en 1972 para mejorar su visibilidad en televisión.

13 HOY EN DÍA, ningún debate sobre tenis está completo sin una mención de su deporte hermano de más rápido crecimiento, el *pickleball*. De las 270,000 pistas de tenis que se calcula que existen en Estados Unidos, al menos el 10 % se han reconvertido para jugar al *pickleball*, según la Asociación de Tenis de Estados Unidos. La estrella serbia Novak Djokovic dijo en Wimbledon, el año pasado, que cree que el tenis se encuentra “en peligro”. ♦



BUENAS NOTICIAS
DE ALREDEDOR DEL MUNDO

Emily Goodman

SALVAR A LAS CRÍAS DE TORTUGA MARINA

MEDIO AMBIENTE. No somos los únicos que acudimos a la playa: las tortugas marinas nadan hasta la orilla para poner sus huevos en la arena, y las crías regresan al agua tras eclosionar. Pero en las playas de Sri Lanka (donde anidan cinco de las siete especies de tortugas marinas del mundo) es más probable que muchas de ellas acaben en un menú que en el océano. Las leyes que prohíben la captura y venta de huevos de tortuga marina no han hecho

lo suficiente para protegerlas de los cazadores furtivos, ya que los restaurantes siguen cobrando altos precios a los turistas.

Y es aquí donde llega The Pearl Protectors. Estos voluntarios patrullan las playas populares durante la noche, que es cuando las tortugas recién nacidas tienen más probabilidades de llegar al mar. Ellos no solo garantizan el paso seguro de las crías, sino que también reubican los huevos no eclosionados

en tramos de playa más seguros y con menos tráfico peatonal. Porque incluso las personas que no pretenden llevarse los huevos pueden cusar daño: el ruido (y los residuos) que generan los bañistas disuade a las tortugas de poner huevos.

Una gran parte de la misión de The Pearl Protectors consiste en concientizar a la población sobre su impacto en la vida marina de Sri Lanka. Cuando no están patrullando la playa, realizan sesiones educativas en las comunidades costeras. El trabajo vale la pena. Como dijo un voluntario a *The Guardian*: “Cuando por fin ves a las crías adentrarse en el océano, es muy agradable saber que ayudaste a vivir a una vida”.

Un buen cocinero

LUCHA CONTRA EL HAMBRE. Lo primero que piensa Manu Solidaire al levantarse es qué quiere cocinar ese día. Su pequeña cocina de París apenas le permite moverse con comodidad, pero eso no le impide invitar a miles de personas (aunque sea por TikTok) a ver sus maratónicas sesiones de cocina. No son sus habilidades, ni siquiera sus

recetas, lo que atrae a su audiencia, sino lo que hace después con la comida: Solidaire la empaqueta y se sube a su bicicleta para distribuirla entre las personas sin hogar que viven en las calles de la ciudad. “Vuelvo a casa con una sonrisa enorme”, dijo a CNN. “Es bueno para mí y bueno para ellos”.

Ayudan a adultos mayores

SALUD. Huawei y Casa Betti, Institución de Asistencia Privada especializada en atención geriátrica integral, hicieron una alianza estratégica orientada a transformar el bienestar y la calidad de vida de los adultos mayores, además de crear conciencia sobre la hipertensión arterial. Esta alianza permitirá que los residentes de Casa Betti aprovechen la tecnología del Huawei Watch D2, al ser el primer *smartwatch* en incorporar Monitoreo Ambulatorio de la Presión Arterial, función que puede ayudar a la detección temprana de alteraciones en la salud y los parámetros vitales, proporcionando así una experiencia que favorece el envejecimiento saludable. ♦

—Con información de Huawei



HOTEL HACIENDA INN RESORT MAYA



Si estás planeando un viaje a la hermosa ciudad de Mérida, Yucatán, y necesitas un lugar cómodo para alojarte cerca del aeropuerto, en el Hotel Hacienda Inn Resort Maya te damos la bienvenida. A tan solo unos minutos del Aeropuerto Internacional de Mérida y de la Ciudad Industrial, aquí se combinan una ubicación práctica con la elegancia de nuestras instalaciones.

Explorar Mérida será placentero desde el Hotel Hacienda Inn, ya que puedes desplazarte hacia puntos turísticos como el Centro Histórico y la zona arqueológica en Uxmal. Desde aquí también te será posible unirse a excursiones a otros destinos populares de la región como Chichén Itzá o las bellísimas playas de Yucatán.

¡VENTE A MÉRIDA!



Nuestras habitaciones son espaciaosas y están equipadas con todas las comodidades, desde aire acondicionado y televisores de pantalla plana hasta acceso a Internet de alta velocidad. La piscina al aire libre es el lugar perfecto para relajarte después de un largo día de viaje o exploración. Contamos con un jardín de eventos rodeado de arcos de colores y adornado con un espectacular árbol que viste cualquier tipo de ocasión. Para aquellos que viajan por trabajo, disponemos de salas para conferencias y servicios de negocios, con el fin de satisfacer todas las necesidades. Además, nuestro personal estará encantado de ayudarte con cualquier solicitud especial.

El Hotel Hacienda Inn es ideal para quienes desean comodidad y elegancia cerca del aeropuerto de Mérida. Ya sea que viajes por negocios o placer, te brindaremos una experiencia inolvidable.

www.hacienda-inn.com

Nada la detiene

Para rescatar animales extraviados, entra en sitios que la mayoría de las personas evitarían.

Sydney Page

TOMADO DE THE WASHINGTON POST

ERAN ALREDEDOR DE LAS 11:00 p. m. del 26 de julio de 2023. Callie Clemens estaba a punto de quedarse dormida, cuando llamó su atención un mensaje de emergencia en la página de Facebook que ella maneja, Lost & Found Pets of Spring Branch & Spring Valley (“Animales de compañía perdidos y encontrados de Spring Branch y Spring Valley”), dedicada a la búsqueda de animales extraviados. Alguien había visto

a un diminuto cachorro de color negro corriendo a toda velocidad por una calle en Spring Branch, un barrio de Houston donde ella vivía. Se habían oído quejidos provenientes del interior de un desagüe pluvial cercano, lo que sugería que era probable que hubiera otro cachorro (o tal vez más de uno) atrapado ahí abajo.

Clemens salió de la cama de un salto y condujo hasta el lugar. Una vez ahí, escuchó aullidos y quejidos desesperados que



Callie Clemens con
su perra de rescate/
asistente, Giselle

brotaban como un eco lejano desde el drenaje. Buscó en el automóvil la linterna de juguete de su hijo, quitó la rejilla de metal y se preparó para entrar.

“No estaba muy bien equipada”, reconoce la mujer. “No esperaba tener que meterme en una alcantarilla”. Pero no había nadie más en el lugar y los cachorros estaban atrapados. “Alguien tenía que hacerlo”.

Esta no era la primera incursión de Callie dentro de un desagüe pluvial. Esta amante de los animales y madre de un par de gemelos de siete años es conocida en el área de Houston por sus iniciativas de rescate. Además de su página de Facebook, Clemens también coordina Paws Off The Streets, un programa de asistencia para animales necesitados. Ha salvado ya a muchos perros y gatos, además de algunas zari güeyas y mapaches. En los últimos nueve años estima haber salvado al menos a 100 criaturas expuestas a diferentes peligros.

Tras descender cerca de 2 metros por el drenaje, la mujer avanzó a gatas unos 3 metros por un túnel de 60 centímetros

de ancho repleto de cucarachas, hasta llegar a un área donde logró incorporarse un poco y comenzar la búsqueda. Eran casi 700 metros de oscuridad total.

“Escuché un chapoteo en el agua”, recuerda Callie. Apuntó entonces su linterna hacia el lugar de donde provenía el sonido y “vi dos pares de ojos que me miraban”. Luego los perros sa-

OYERON QUEJIDOS EN UN DESAGÜE, LO QUE SUGERÍA QUE QUIZÁ HUBIERA OTRO CACHORRO.

lieron corriendo. “Estaban llorando”, cuenta la rescatista.

Alrededor de la medianoche, integrantes de la Sociedad para la Prevención de la Crueldad contra los Animales (SPCA) llegaron al lugar y se sumaron a la búsqueda en el interior del desagüe. Estuvieron trabajando ahí hasta las 3:00 a. m., intentando rastrear a los animales.

“Buscamos a lo largo y ancho de la zona”, afirma Clemens.

No fueron capaces de encontrar a los dos perros que Callie había visto ahí abajo, pero en el exterior localizaron, debajo de un contenedor de basura, a un cachorro hembra cruz de labrador de color negro, que fue recogido por el personal de la SPCA.

Pero aún había al menos dos perros pequeños atrapados ahí abajo y Clemens no iba a darse por vencida. Si bien aventurarse a recorrer un desagüe pluvial era aterrador, asegura la mujer, “nunca me habría quedado tranquila sabiendo que había dejado ahí a un animal que sufriría y moriría de hambre”.

Regresó a su casa para dormir un poco y luego volvió al drenaje con varios voluntarios, entre ellos un ingeniero que trazó un mapa de las alcantarillas.

Luego de varias horas de búsqueda, por fin encontraron un pequeño cachorro negro. Mientras Callie todavía estaba abajo recorriendo el lugar, unos voluntarios divisaron al perro afuera de un pequeño túnel en una salida del drenaje.

“Estábamos muy contentos”, dice la rescatista, y agrega que el cachorro pesaba unos 2 kilos

y tenía parásitos y tiña. Lo llamaron Timmy, lo llevaron a un refugio de la ciudad y tiempo después fue adoptado.

Ahora quedaba un perro para encontrar bajo la superficie. Clemens volvió a recorrer aquel drenaje varias veces más para buscarlo, incluso dejó comida que, según advirtieron más tarde, había sido consumida. Pero el hecho de que la mujer localizara un orificio de salida y dejara de escuchar los quejidos del perro, le dio la seguridad de que el animal había encontrado la forma de salir de ahí. De hecho, ella cree que se trataba del mismo cachorro que más tarde fue encontrado y adoptado a través de su programa.

La tenacidad de Callie no sorprende a Tena Lundquist Faust, quien, junto con su hermana, coordina otra organización sin fines de lucro de rescate de animales en Houston, llamada Houston PetSet. “Una vez que se enfoca en una situación de rescate, es imparable”, afirma Lundquist Faust. “Es una verdadera estrella de *rock*”. 💎

GAJES

DEL
oficio



TIERRA



LUNA



MARTE



VENUS



BANX

Cuando faltaban unos segundos para que terminara el juego y el marcador estaba empatado, pedí un tiempo fuera y dibujé una jugada en un pizarrón para el equipo de baloncesto de secundaria que yo entrenaba. “¿Entendido?”, les pregunté a los jugadores. Asintieron. Juntamos nuestras manos en el centro y los chicos corrieron hacia la cancha.

Tenía una gran confianza en ellos, hasta que un jugador se volvió hacia mí y preguntó: “¿Nosotros éramos las X o las O?”.

—STEVE WHITEMAN,
Estados Unidos

Para muchos escritores, la trama y los diálogos son pan comido en comparación con escribir las páginas de dedicatoria y

A la escritora de misterio Carol Higgins Clark le gustaba compartir el excelente consejo que una vez le dio su madre, Mary Higgins Clark, escritora del mismo género: “Si alguien es malo contigo, conviértelo en víctima en tu próximo libro”.

—THE NEW YORK TIMES

agradecimientos. Sin embargo, he aquí hay algunas joyas:

“A mi esposa Marganit y mis hijos, Ella Rose y Daniel Adam, sin quienes este libro habría estado terminado dos años antes”.

—JOSEPH J. ROTMAN,

*Introducción a la topología
algebraica*

“Este libro está dedicado con amor a mi padre, Joseph Hill Evans. En realidad, papá no lee ficción, así que, si alguien no le cuenta esto, nunca lo sabrá”.

—TAD WILLIAMS, *Otra tierra*,
Vol. I

“Mi primer padrastro solía decir que, con todo lo que yo ignoraba, podría llenar un libro. Bueno, aquí está”.

—TOBIAS WOLFE,
La vida de este niño

“¿Qué puedo decir de un hombre que sabe cómo pienso y, aun así, duerme a mi lado con las luces apagadas?”.

—GILLIAN FLYNN,
Lugares oscuros

El primer día de clases les pedí a cada uno de mis alumnos de primer grado que compartieran qué querían ser de grandes. Uno de los ellos dijo:

—Artista.

—¡Vaya, eso es maravilloso!

—exclamé con mucha emoción—.
¿De qué tipo?

—Del engaño —repuso el niño.

—SARA LIDTKE, *Estados Unidos*

*Publicaremos tu anécdota
si nos hace reír. Más información
EN LA PÁGINA 15.*



Presta atención al TDAH en adultos

Los nuevos conocimientos para identificar y diagnosticar nos están ayudando a comprender mejor cómo funciona nuestro cerebro.

Melissa Greer

CUANDO ERA MÁS JOVEN, Suzanne Smith* siempre pensó que era disléxica o que tenía algún trastorno del aprendizaje. La artista habitante de Baltimore, Maryland, dice que soñaba despierta durante las clases y garabateaba en sus trabajos, por lo que se retrasaba. Era torpe, rompía cosas o hacía desastres. Durante su infancia, la llamaban estafalaria y excéntrica, rasgos que se atribuían a su personalidad creativa.

“Encontré distintas formas de sobrellevarlo y acepté que así era yo”, dice. Pero luego “llegué a un punto en el que no funcionaba bien, y la relación con mi esposo lo estaba resintiendo”. Smith se describe como “desorganizada” y dice que le cuesta concentrarse, lo que hace que las tareas domésticas, como cocinar y limpiar, sean todo un reto para ella.

“Se trata de una división injusta del trabajo, y eso provocaba resentimiento”, explica.

Suzanne empezó a investigar en Internet y se puso en contacto con la Clínica de Psicología de la Universidad de Maryland, que ofrece evaluaciones de salud mental con tarifas reducidas. Tras la valoración, realizada en agosto de 2024, le diagnosticaron trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) a los 54 años. Ahora forma parte del creciente número de personas que reciben un diagnóstico de TDAH en la edad adulta.

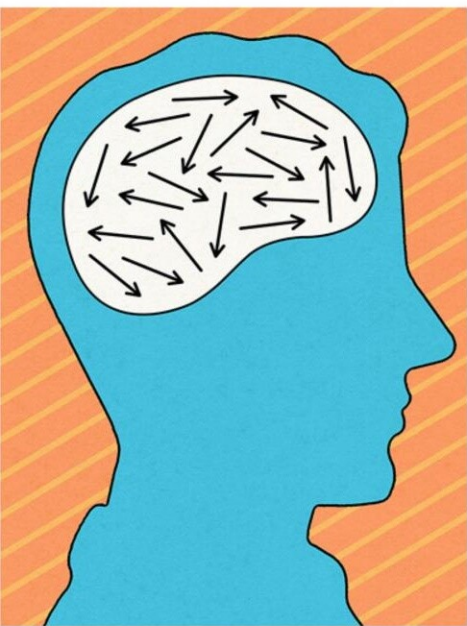
Un informe reciente de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos reveló que, en 2023, unos 15.5 millones de adultos de dicho país (alrededor del 6 %) padecían TDAH. De ellos, cerca de la mitad recibió el diagnóstico en la adultez. Los diagnósticos de esta condición entre adultos han aumentado en las dos últimas décadas, pero en 2020, cuando la mayoría pasábamos más tiempo en Internet, el número de adultos que buscaban tratamiento aumentó de forma brusca. Lo que ocurrió, dicen los expertos, es que millones de personas cuyos síntomas no se habían detectado o se habían diagnosticado de

manera equivocada en la infancia, de pronto se vieron representados en videos de TikTok, memes de Facebook y publicaciones de Instagram.

“Los adultos con TDAH no diagnosticado tienen más probabilidades de presentar problemas de pareja, es menos posible que alcancen los mismos niveles académicos y laborales, y es más probable que consuman sustancias”, afirma el doctor Lenard Adler, profesor de Psiquiatría y director del programa de TDAH para adultos de la Escuela de Medicina Grossman de la Universidad de Nueva York. “No recibir este diagnóstico y no tratar el TDAH tiene graves consecuencias, tanto para las personas como para la sociedad”.

Y quienes sufren de diagnósticos fallidos son, en su mayoría, mujeres y grupos marginados.

“Cuando era pequeña, me decían a menudo que tenía un problema de actitud”, comenta Laura Gallant, una desarrolladora de sitios web de Toronto que tuvo problemas en la escuela y a la que acabaron diagnosticando TDAH en 2021, a los 34 años. “No se trataba de un problema de



¿Qué es el TDAH?

El TDAH es un trastorno del desarrollo que comienza en la infancia y se presenta en tres tipos: desatento, hiperactivo/impulsivo y combinado. Los síntomas del tipo desatento incluyen una escasa capacidad para escuchar, evitar las tareas que requieren concentración y desviarse del camino con facilidad. Los síntomas del tipo hiperactivo/impulsivo incluyen inquietud, incapacidad para esperar un turno y ser demasiado hablador. A las personas se les puede diagnosticar uno de esos tipos, pero la mayoría tienen una combinación de síntomas de ambos.

Hasta hace poco, el TDAH se consideraba en gran medida un trastorno infantil asociado sobre todo a los chicos que no podían estar quietos en clase, pero los expertos ahora saben que los síntomas no desaparecen simplemente cuando crecemos.

“Datos recientes muestran que alrededor del 90 % de los niños con TDAH siguen padeciéndolo de alguna forma en la adultez”, dice Margaret Sibley, doctora en Psicología Clínica del Hospital Infantil de Seattle y profesora de

actitud. Tan solo soy una mujer con TDAH”, afirma.

La buena noticia es que millones de personas, en su mayoría mujeres, que antes pasaban desapercibidas, por fin están recibiendo la ayuda que necesitan. Un estudio de 2023 de Epic Research, organización que analiza datos de historiales médicos, descubrió que el número de mujeres a las que se les había diagnosticado recientemente TDAH casi se duplicó de 2020 a 2022.



Psiquiatría y Ciencias del comportamiento en la Escuela de Medicina de la Universidad de Washington. “No es algo que la mayoría supere con la edad”.

Los neurocientíficos creen que los cerebros con TDAH tienen niveles más bajos de dopamina y norepinefrina, dos neurotransmisores clave que apoyan la función ejecutiva, es decir, el conjunto de habilidades de las que dependemos para gestionar nuestras emociones, pensamientos y acciones. Los estudios

de imagenología en cerebros con esta condición también han detectado alteraciones en las redes neuronales. Estos grupos de células nerviosas (neuronas) forman redes que envían señales al cerebro, pero con el TDAH estas redes están alteradas, lo que dificulta el paso de los mensajes.

También hay un componente genético. Las personas con este trastorno suelen tener antecedentes familiares, explica Sibley.

El diagnóstico implica una evaluación exhaustiva por parte de

un profesional, que puede incluir entrevistas con el paciente y sus padres u otros familiares. Tiene que haber cierto nivel de deterioro, en el sentido de que los síntomas interfieran en la capacidad de funcionamiento. Y, dado que el TDAH es un trastorno del desarrollo, los síntomas deben remontrarse a la infancia, concretamente antes de los 12 años. Esto significa que los médicos deben establecer cómo era el paciente en la niñez, dice Sibley, lo que puede ser difícil si la persona es mayor.

Las opciones de tratamiento incluyen la terapia cognitivo-conductual, un tipo de psicoterapia basada en la conversación que ayuda a comprender y cambiar patrones de pensamiento y conducta, y los medicamentos. Los fármacos estimulantes, como Adderall y Ritalin, aumentan los niveles de dopamina y norepinefrina en el cerebro, lo que ayuda a mejorar la capacidad de mantener la concentración. Los medicamentos no estimulantes también actúan incrementando los niveles de norepinefrina y tienen menos efectos secundarios, pero pueden tardar más en hacer efecto que los estimulantes.

Chicos contra chicas

El TDAH afecta por igual a ambos sexos, pero a lo largo de la historia se ha diagnosticado a los chicos a un ritmo de tres a cuatro veces superior al de las chicas, dice Joshua Langberg, doctor en Psicología Clínica, profesor de Psicología y director del Centro Rutgers para el Bienestar Socioemocional de los Jóvenes.

“Ahora sabemos que esta diferencia se debe probablemente a una cuestión de identificación y no a una cuestión biológica o hereditaria real”, afirma. Esto ocurre porque los hombres tienden a mostrar más síntomas de hiperactividad, como no poder estar quietos, hablar en voz alta y tener una actitud disruptiva.

Las mujeres, en cambio, suelen ser más tranquilas, por lo que es más sencillo que sus síntomas pasen desapercibidos.

“Puede que veas a alguien callado, distraído o sumido en sus propios pensamientos, y en una clase con 25 o 30 alumnos, eso en realidad no supone un problema”, explica Langberg.

Lindsay Crockford y su hermano tienen TDAH, pero su experiencia con el trastorno no

podría ser más diferente. Al hermano de Crockford se lo diagnosticaron hace décadas, a los ocho años, mientras que a ella no se lo diagnosticaron hasta el año pasado, a los 32.

“En mi hermano es muy evidente. Él es muy hiperactivo, mientras que yo soy más desatenta”, dice Lindsay. Ella cuenta que de niña se sentía desanimada cuando tenía que ir a la escuela, y que no podía concentrarse y estudiar cuando lo necesitaba. Cuando empezó a trabajar, se encontró con que perdía mucho tiempo, no cumplía los plazos y soñaba mucho despierta en su empleo.

Hoy, Crockford, quien vive en Seattle, se siente más segura de sí misma, ya que ahora sabe lo que le funciona y cómo gestionar mejor su día. Pero el diagnóstico también le produjo sentimientos de decepción.

“Pensé en todos los proyectos que empecé y nunca pude desarrollar. Si hubiera sabido cómo funcionaba mi cerebro, habría conseguido más cosas”, dice.

No es infrecuente que las personas que no han sido diagnosticadas tengan sentimientos de vergüenza o baja autoestima, dice

la doctora Judith Joseph, psiquiatra y autora de *High Functioning: Overcome Hidden Depression and Reclaim Your Joy* (“Alto funcionamiento: supera la depresión oculta y recupera tu alegría”). “Cuando pasas toda tu vida sin recibir el apoyo que necesitas, se crea mucho estrés”, dice.

Influencia en línea

Toda esta nueva atención es, en gran medida, algo positivo, pero el influjo del contenido sobre TDAH generado en línea por usuarios ha creado una definición más amplia. Las personas empezaron a equiparar estar distraído y ser incapaz de concentrarse con el TDAH, cuando el diagnóstico no es tan sencillo.

“El mensaje que circulaba en las redes sociales en aquella época, cuando el estrés era elevado, se había perdido mucha estructura y apoyo, y las personas no se sentían en su mejor momento, era la idea de que la explicación para dichas circunstancias podría ser un TDAH no diagnosticado”, dice Sibley. Era fácil identificarse con ese contenido, después de todo, ¿quién no tiene problemas para concentrarse en estos tiempos?

Entre 2021 y 2023, #ADHDviews (“Perspectivas sobre TDAH”) en TikTok pasó de 2,000 millones a más de 20,000 millones. En la misma época aumentaron las búsquedas en Google de “TDAH” y “concentrarse con TDAH”. Du-

**SE CREE QUE
LOS CEREBROS
CON TDAH
TIENEN NIVELES
MÁS BAJOS DE
DOPAMINA Y
NOREPINEFRINA.**

rante ese periodo, Estados Unidos experimentó una escasez de varios medicamentos para el trastorno, como Adderall y Vyvanse.

Al principio de la pandemia de COVID-19, las personas no podían ver a sus médicos en persona, por lo que las empresas de telemedicina llenaron ese vacío. Al mismo tiempo, el gobierno suspendió un requisito anterior en el que un médico debía realizar al menos una evaluación en persona con un paciente antes de expedir una receta.

Algunas empresas de telemedicina no fueron tan minuciosas en sus evaluaciones diagnósticas como debían serlo, dice Sibley, y explica que una lista de comprobación rápida no basta para hacer un diagnóstico de TDAH. Al menos dos de esas empresas han sido investigadas por sus acciones en los últimos años. En junio de 2024, dos ejecutivos de Done, una compañía de telemedicina de California, fueron acusados de fraude sanitario, entre otras cosas por recetar a pacientes medicamentos para TDAH, sobre todo Adderall, cuando estas sustancias no eran necesarias.

“No hay atajos para un diagnóstico de TDAH en adultos”, dice Adler. “El cribado puede identificar a alguien en riesgo, pero eso no confirma un diagnóstico. Nada sustituye la elaboración de un historial completo del desarrollo y remontarse a la infancia, en telemedicina y en persona”.

Tanto Sibley como Adler forman parte de un grupo de trabajo creado por la Sociedad Profesional Estadounidense del TDAH y Trastornos Relacionados (APSARD, por sus siglas en inglés) para elaborar nuevas directrices



para el diagnóstico y tratamiento de esta condición en adultos. Se espera que estas directrices se publiquen durante la segunda mitad de 2025. La idea es que se establezca una coherencia en cómo los profesionales abordan el diagnóstico y el tratamiento, garantizando información precisa y un remedio acertado para mejorar la calidad de vida.

Afrontar el TDAH

Para asegurarte de que tú o un ser querido reciban una evaluación apropiada para el TDAH,

empieza por hablar con un médico de confianza sobre todo lo que te preocupa.

“Un buen profesional tratará la situación como si fuera una colaboración contigo. No se limitará a decirte lo que tienes; mantendrá una conversación bidireccional con su paciente sobre lo que ha sucedido”, señala Sibley.

Tu médico trabajará contigo para encontrar el tratamiento adecuado, que podría ser una combinación de medicación y terapia cognitivo-conductual, así como higiene del sueño y buena

nutrición, dice Joseph, explicando que el sueño y la nutrición suelen pasarse por alto en este trastorno. Ambas contribuirán a mejorar tu funcionamiento ejecutivo, facilitando el control de los síntomas. Intenta dormir al menos ocho horas y come muchos alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, como el pescado y los frutos secos, así como micronutrientes como el zinc, el hierro y la vitamina D.

Establecer una rutina ha sido una herramienta importante para Crockford. Su psiquiatra le recomendó la terapia cognitivo-conductual, así como algunas técnicas organizativas para establecer un horario. Tras llevar un registro de cómo empleaba su tiempo, Lindsay dice que pudo determinar cuándo experimentaba periodos de “parálisis por TDAH”, es decir, los momentos en que se sentía más abrumada, dejaba las cosas para más tarde y era incapaz de concentrarse. Esto le ha permitido ser más proactiva al planificar sus días.

“Entendí que esto suele ocurrir cerca de la misma hora, así que me aseguro de que todo lo importante que debo hacer suceda en mis horas productivas”, indica.

Crockford también es más consciente de los tipos de entornos de trabajo en los que se desempeña mejor. Los espacios abiertos dificultan su concentración, por lo que utiliza auriculares con cancelación de ruido e intenta evitar las distracciones.

Joseph confía en que, en el futuro, los lugares de trabajo se adapten más al TDAH. Observa que estas adaptaciones existen para niños y estudiantes, pero prácticamente desaparecen cuando la persona se hace adulta, momento en que asume más responsabilidades y necesita ese apoyo más que nunca.

“En general, ahora somos más conscientes de estas diferencias de pensamiento y comportamientos que no son neurotípicos”, dice la experta. “Gracias a eso y a las historias que se comparten en las redes sociales, se han humanizado las diferencias de los individuos, y avanzamos hacia un entorno más tolerante”.

Tras su diagnóstico, Smith también siente esperanza. “Estoy dispuesta a hacer lo necesario”, dice. “Tengo 54 años, pero no significa que sea muy vieja. Quiero una nueva vida. Estoy lista”. ♦

Lactoserum: el secreto mejor guardado para tu bienestar diario

Con el paso del tiempo,
“nuestro cuerpo nos habla”
de formas sutiles.

Con el paso del tiempo, nuestro cuerpo nos habla de formas sutiles: cambios en el metabolismo, menos energía e incluso defensas que ya no responden con la misma velocidad. Estos cambios forman parte del proceso natural del cuerpo, pero también son una oportunidad para hacer ajustes positivos en nuestros hábitos. Uno de esos ajustes puede ser la **incorporación de lactoserum** a nuestra rutina diaria: un **aliado natural** que por sus nutrientes apoya desde la digestión hasta el sistema inmunitario.

Un aliado natural que por sus
“nutrientes apoya desde la
digestión hasta el sistema
inmunitario.”

El **lactoserum**, también conocido como suero de leche, es un subproducto natural del proceso de elaboración del queso. Aunque durante muchos años se le consideró un simple "sobrante", hoy se sabe que es una **fuentes rica en proteínas, minerales, vitaminas y compuestos bioactivos** con beneficios muy valiosos para la salud.

Es importante tomar en cuenta que no todos los lactoserums son iguales, ya que varían en su origen y calidad, por lo tanto la calidad de sus nutrientes puede variar de uno a otro. Una buena opción es el **lactoserum Lebasi**, ya que contiene **11 vitaminas, 11 minerales y 19 aminoácidos** de manera natural.

Lebasi contiene
“11 vitaminas, 11 minerales
y 19 aminoácidos de
manera natural.”

Una digestión más ligera, todos los días

Uno de los beneficios más conocidos del lactoserum es su capacidad para apoyar la función digestiva, ya que contiene **proteínas de fácil absorción** y promueve un ambiente intestinal saludable. Para quienes experimentan digestiones lentas, pesadez o cambios en la tolerancia a ciertos alimentos, estos nutrientes pueden marcar una gran diferencia.

Energía natural que se nota

Gracias a su perfil de aminoácidos esenciales y a su fácil digestión, el **lactoserum** también ayuda a man-

tener los niveles de energía estables durante el día. A diferencia de otros suplementos o bebidas energéticas que pueden generar picos y caídas, el lactoserum **nutre desde adentro**, sin sobrecargar el organismo, ya que contiene **vitamina B12** y **magnesio**. Estos nutrientes contribuyen a disminuir el cansancio y la fatiga.

Estos nutrientes

“ **contribuyen a disminuir el cansancio y la fatiga.** ”

Defensas más fuertes desde el interior

El sistema inmunitario también se beneficia con el consumo regular de nutrientes de alta calidad. El **lactoserum** contiene **inmunoglobulinas**, **lactoferrina** y otros **componentes bioactivos** que ayudan a fortalecer las defensas naturales del organismo. Esto es especialmente importante a partir de los 40, cuando el sistema inmunitario comienza a requerir un apoyo adicional para mantener su eficacia.

“ **El lactoserum es bajo en grasa, de rápida absorción y fácil incorporación en la dieta diaria.** ”

Rico en nutrientes, ligero para el cuerpo

A diferencia de otros productos ricos en proteínas, **el lactoserum** es bajo en

grasa, de rápida absorción y fácil incorporación en la dieta diaria. Contiene **calcio**, **potasio**, **magnesio** y **vitaminas del grupo B**, fundamentales para el correcto funcionamiento del cuerpo. Además, al ser un **producto natural**, se adapta fácilmente a distintos estilos de vida, desde personas activas hasta quienes buscan una mejor calidad de vida en la madurez.

Lebasi puede ser ese pequeño gran cambio que marca la diferencia.

Un aliado diario para cada etapa

Incluir **lactoserum** en tu rutina diaria es una forma simple pero poderosa de potenciar tu calidad de vida. Por su consistencia en polvo y ligero sabor a leche, es muy fácil incorporarlo en tus alimentos. Puedes mezclarlo con agua, jugo o licuados, e incluso puedes espolvorearlo en frutas o ensaladas.

Si has notado que tu cuerpo te pide más equilibrio, energía o simplemente una forma más amable de cuidarte, **Lebasi** puede ser ese pequeño gran cambio que marca la diferencia.

“ **Lebasi. Bienestar que se nota desde adentro.** ”

MÁS PODER PARA TUS MEJORES AÑOS

Prueba Lebasi®

Concentrado en polvo **100% natural** con **19 aminoácidos**,
11 vitaminas, **11 minerales** y **antioxidantes** que nutren tu cuerpo.

Mejorar la digestión

Los **prebióticos naturales** y **lactoferrina** protegen tu microbiota intestinal.

Mejorar la salud ósea

El **calcio**, **magnesio** y **fósforo** mineralizan tus huesos.

Mayor vitalidad y energía

Las **vitaminas del complejo B**, **magnesio**, **potasio** y **fósforo** te revitalizan.

Reforzar el sistema inmunitario

Las **inmunoglobulinas** y **antioxidantes** como el **zinc**, **selenio**, **vitamina E**, **A** y **C** te ayudan a mejorar tus defensas.

Proteger tus articulaciones

La **vitamina C** y **aminoácidos** estimulan la producción de **colágeno**.

Aliméntate sanamente

¿Quieres más información?

¡Contáctanos!



55 31 08 59 09

www.shop.lebasigroup.com

disponible en
amazon

**Código de descuento
en Amazon**

LEBASISL2025

**Comprando
2 o más botes
del 1 al 30 de
junio del 2025.**



**Sabor
natural**

TRADICIÓN SUIZA PARA EL MUNDO

**Alimento de gran
tradición y valiosas
propiedades
nutricionales con
más de 200 años de
historia en Europa y
más de 25 años de
éxito en América.**

11 Vitaminas

11 Minerales

19 Aminoácidos

**• SIN CONSERVADORES • SIN EDULCORANTES
• 100% NATURAL**

Consulta a tu médico





ENTREVISTA

Pamela Anderson dio un giro a su carrera y recibió numerosos reconocimientos por su papel en The Last Showgirl.

La pura verdad

Ulrich Lössl

FOTO: PICTURE ALLIANCE/NURPHOTO. ILUSTRACIÓN: GETTY IMAGES

REINVENTAR NUESTRA VIDA es fácil de decir, pero difícil de hacer. A sus 57 años, Pamela Anderson lo ha conseguido. Pasar de ser un símbolo sexual en la década de 1990 a convertirse en una actriz seria ha sido un largo camino. En la película *The Last Showgirl* (dirigida por Gia Coppola) interpreta a Shelly, una bailarina de Las Vegas de casi 60 años, cuyo espectáculo, *Le Razzle Dazzle*, va a cancelarse después de tres décadas en cartelera. La crítica ha puesto por las nubes la magnífica interpretación de Anderson. En la producción aparece a veces sin maquillaje, pero en privado nunca va maquillada.

READER'S DIGEST: *Creciste en una pequeña ciudad de Canadá. ¿Cómo influyó esto en tu vida?*

PAMELA ANDERSON: Yo era una niña muy voluntariosa e imaginativa a la que le gustaba ir más allá de lo normal. Tenía un abuelo maravilloso que me contaba muchos cuentos de hadas y me introdujo en el

mundo de los mitos nórdicos. Él era finlandés. Hablé finés hasta los 11 años, hasta su muerte. Por desgracia, en la actualidad no hablo ni una sola palabra.

Tus fotos desnuda en la revista Playboy te convirtieron en un símbolo sexual a nivel mundial. ¿Cómo se sintió?

Fue tremendamente emocionante y aterrador al mismo tiempo. Por aquel entonces yo era muy tímida. Mi trabajo con *Playboy* me ayudó a superar mi

timidez. Sin embargo, también me metí en muchos problemas (Anderson fue noticia por consumo de drogas, entre otras cosas). Pero tuve una vida apasionante como *playmate* y no me arrepiento de nada.

Hay un momento y un lugar en la vida en el que suceden ciertas cosas, y se puede aprender mucho de ello. No creo que hubiera podido interpretar a Shelly en *The Last Showgirl* si no hubiera vivido y aceptado todos esos altibajos en mi vida. Dieron forma a mi personaje.

PAMELA ANDERSON

nació en 1967 en la pequeña ciudad canadiense de Ladysmith. Al concluir sus estudios, trabajó como entrenadora de *fitness* y modelo y se trasladó a Los Ángeles en 1989. Batió un récord apareciendo 14 veces en la portada de la revista *Playboy*. De 1992 a 1997 protagonizó la serie de televisión *Baywatch* y se convirtió en símbolo sexual en la década de 1990. En 2022, la actriz destacó como protagonista de *Chicago*, el musical de Broadway. Anderson se ha casado cinco veces y tiene dos hijos adultos.

Tu atractivo físico también fue reconocido en la serie de televisión Baywatch.

Me lo pasé muy bien durante los seis años que trabajé en *Baywatch*. Además, me llevaba muy bien con todos los actores de la serie. Formábamos una gran familia. Pero ya pasó mucho tiempo. De hecho, pasé de *Baywatch* a Broadway.

¿Cómo sucedió?

Me encontraba en una competencia de surf con mis hijos, cuando se acercó un hombre que se presentó como Rob Marshall.



En la serie de televisión *Baywatch*, Pamela Anderson interpretaba a la salvavidas C.J. Parker. "Una época maravillosa", dice la actriz.

FOTO: COLLECTION CHRISTOPHEL/ALAMY STOCK PHOTO

Me dijo que era director y productor y que acababa de llevar al cine el musical *Chicago*. Me ofreció el papel de Roxie Hart para una producción de *Chicago* en Broadway, ahí mismo, en la playa. Pero en aquel momento no me sentía preparada para subirme a un gran escenario. Muchos años después volvió a llamarme e insistió en que debía encarnar a Roxie. Y esta vez acepté, aunque mi corazón latía a toda velocidad.

Durante el tiempo que pasó entre Baywatch hasta llegar a Broadway, has tenido una vida muy complicada...

Es cierto que he tenido una vida muy movida. Me casé con (el músico de *rock*) Tommy Lee, de quien tengo dos hijos maravillosos (Dylan y Brandon) que ya son mayores. Ellos lo son todo para mí. Pero también ocurrieron otras cosas que los medios de comunicación explotaron sin ninguna consideración (por

ejemplo, un video sexual *amateur* de Pamela y Tommy que robaron y se filtró al público). Eso me afectó muchísimo. En aquella época también sufrí largos periodos de depresión. Pero en ningún momento me rendí.

En la película The Last Showgirl llevas muy poco maquillaje. ¿Fue una idea tuya?

Sí, y la directora Gia Coppola estuvo de acuerdo conmigo. Quería que las personas me vieran en la pantalla tal como soy y no como una versión retocada de mí misma. En la vida real, hace mucho tiempo que tampoco utilizo maquillaje. Me muestro al mundo tal como soy. Sin sombra en los ojos, sin brillo de labios, nada. ¿Qué tiene de malo un rostro desnudo y sin adornos?

Pasar de tus primeros personajes al papel de Shelly da la

impresión de que te has reinventado por completo.

Llegó un momento en mi vida en el que decidí dar un giro de 180 grados. Mis hijos me ayudaron mucho. Sabía que había en mí mucho más de lo que había sido capaz de mostrar hasta entonces. Para ser clara: me parece que es fantástico formar parte de la cultura popular. Es algo maravilloso. Pero también es una maldición.

¿Una maldición?

La mayoría de las personas querían verme en traje de baño en *Baywatch* o como *playmate*. Pero esa no soy yo. Ahora tengo el control de mi vida y siento que estoy en la etapa más creativa y satisfactoria de mi carrera. Ni en mis mejores sueños pensé vivir este momento. Por suerte, siempre he mantenido viva la pequeña llama que llevo dentro.



¡Dave está soltero!

Dave Cline, un residente de Filadelfia de 28 años, adoptó una estrategia poco convencional para encontrar pareja: alquiló una valla publicitaria. El cartel muestra una foto de Cline y algunos datos sobre él (sabe cocinar y tiene un gato llamado Peach), además de su Instagram. En poco más de una semana, Cline superó los 6,000 seguidores, así que puede que no esté soltero por mucho tiempo.

EL MEJOR PLAN PARA PAPÁ

CARTELERA | MejorTeatro

Nuevo Teatro Libanés

Banamex
Presenta

PARA LA MÉXICO 68 LIBERTAD

De Oscar Green autor y director

Una producción de
Morris Gilbert y MejorTeatro

un musical
con canciones de
Joan Manuel Serrat

gigafón

Una historia, una era, un país... ¡EL NUESTRO!

VIERNES 7 Y 8:30 PM
SÁBADO 6 Y 8:30 PM
DOMINGO 5:30 Y 8:30 PM

Una producción de MORRIS GILBERT y MEJORTEATRO
en colaboración con JOAN MANUEL SERRAT

Dos Locas de remate

de Oscar Green

de Oscar Green

BIBY
GAYTÁN

DALILAH
POLANCO

ZIMENA
MANUEL PÉREZ

UNA OBRA

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green

de Oscar Green



CÉSAR BONO DEFENDIENDO AL CAVERNÍCOLA

Autores ROB BECKER y JANIE MATEANGONA

EL MANUAL PERFECTO PARA
ENTENDER A TU PAREJA

TEMPORADA DE
DESPEDIDA

LUNES
8 PM

Banamex

Presenta

Una producción de
Morris Gilbert y MejorTeatro

LOS MONÓLOGOS DE LA VAGINA

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

de Vianne Eve Ensler

TEATRO VARSOVIA



ROBERTO SOSA y LUIS ROBERTO GUZMÁN

VIERNES 7 Y 9 PM
SÁBADO 6 Y 8 PM
DOMINGO 5 Y 7 PM

Banamex

Presenta

Una producción de Morris Gilbert y MejorTeatro

POR LA PUNTA DE LA NARIZ... GANA LA PRESIDENCIA

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

TEATRO CENTENARIO COYOACÁN

Banamex

Presenta

Una producción de Morris Gilbert y MejorTeatro

Clue

El juego de la sospecha



JUEVES 8 PM
VIERNES 7 Y 8 PM
SÁBADO 6 Y 8 PM
DOMINGO 1:30 Y 5:30 PM

Banamex

Presenta

Una producción de Morris Gilbert y MejorTeatro

TOCOT

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro

de Morris Gilbert y MejorTeatro



CONSULTA HORARIOS
Y FUNCIONES
DE NUESTRA CARTELERA

f @ x s d
@MEJORTEATRO

55 5207 1498

Boletos en taquilla y
ticketmaster.com.mx



DESCUBRE MÉXICO

GENEVE GUARDIÁN DEL TIEMPO

*En ese hotel, con más de un siglo de vida,
se respira la historia de México.*



Eliesheva Ramos Hernández



EN LA ZONA ROSA, ese cruce vibrante entre historia, diversidad y excesos, se erige un lugar donde aún resuenan los ecos de la historia: el Hotel Geneve. Entre sus muros centenarios no solo pueden imaginarse las disertaciones de Winston Churchill o el descanso de la madre Teresa de Calcuta, también es posible escuchar una grabación con la voz de Porfirio Díaz, quien solía almorzar allí con elegancia europea. En sus habitaciones se hospedaron personajes como el magnate estadounidense William Randolph Hearst, y su vestíbulo fue testigo del aterrizaje simbólico del aviador Charles Lindbergh. Pero es más que un hotel legendario: es pionero de

la modernidad; allí se sirvió por primera vez en México un sándwich, abrió el primer salón de belleza dentro de un hotel y se defendió la libertad de la mujer. Lujo, historia y espíritu visionario se conjugan en este edificio que, a más de 100 años de su apertura, sigue siendo uno de los secretos mejor guardados de la capital del país.

MÁS DE UN SIGLO DE HOSPITALIDAD

LA HISTORIA DE MÉXICO también se cuenta desde un *lobby*. Y pocas voces como la de José Ariel Mendoza Orozco, *concierge* Les Clefs d'Or, pueden relatarla con tanta pasión y precisión.

Por más de un siglo, el Geneve ha sido algo más que un lugar



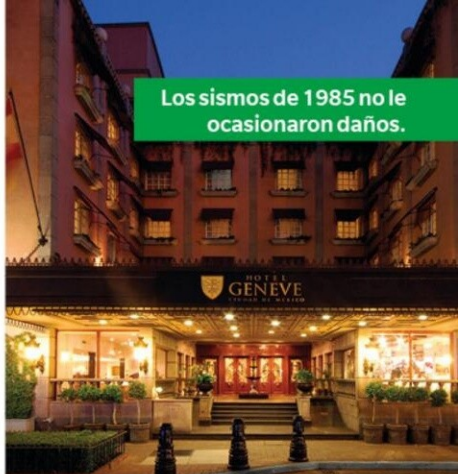
para dormir. Es, como bien dice su anfitrión estrella, “un hotel que respira historia”. Y no exagera: abrir una puerta o cruzar su *lobby* es un viaje al pasado.

José Ariel lleva más de 20 años como *conciERGE* del Geneve y porta con orgullo las llaves doradas (Les Clefs d’Or), una distinción que solo los conserjes de élite en el mundo ostentan. “Mi trabajo no es solo atender, es anticiparme”, explica mientras muestra vitrinas con relojes, zapatos, utensilios de plata, vajillas de porcelana y retratos en miniatura que dan cuenta de cómo era la sociedad mexicana de siglos pasados. Allí, cada objeto cuenta una interesante historia.

ÍCONO QUE NACIÓ CON LA MODERNIDAD

EL GENEVE abrió sus puertas en 1907, cuando la Ciudad de México se transformaba bajo el impulso de Porfirio Díaz. En ese entonces, la hoy caótica calle de Liverpool era una vía de tierra rodeada por pocas construcciones. La intención del presidente era clara: quería un hotel europeo. La obra estuvo a cargo de un arquitecto de origen

Los sismos de 1985 no le ocasionaron daños.



irlandés-canadiense de apellido Gore, quien diseñó un edificio de cuatro pisos que, para la época, resultaba impresionante.

El hotel fue pionero en ofrecer servicios jamás vistos en la capital: teléfono, agua caliente, baño privado en cada habitación, cancha de tenis, ascensor, tintorería, agencia de viajes, peluquería... todo bajo un mismo techo. Además, fue el primer hotel en México que ofreció el servicio de botones, una costumbre importada de Europa. Por eso no sorprende que su prestigio se cimentara rápido: para la década de 1920 ya era considerado el hotel más moderno del país.

Uno de sus episodios más memorables ocurrió el 20 de

noviembre de 1910, cuando Porfirio Díaz comía con su familia en el Jardín de las Palmas, el restaurante del hotel. Un niño entró gritando que había estallado la Revolución. El general pagó su cuenta (30.25 pesos) y salió. El libro contable que lo prueba aún se conserva en una vitrina.

UN HUÉSPED ILUSTRE EN CADA SUITE

EL GENEVE HA SIDO anfitrión de presidentes, artistas, revolucionarios y estrellas del siglo XX. Entre sus registros célebres están los de los escritores Julio Cortázar y Gabriel García Márquez; el

actor Paul Newman y los padres de Carlos Slim, quienes pasaron ahí su noche de bodas.

También se hospedaron Diego Rivera y la madre Teresa de Calcuta, quien dormía en el piso; Antonieta Rivas Mercado, Malala Yousafzai, Sofía Loren y hasta Pancho Villa, quien, cuentan, entró al *lobby* montando a caballo.

“Todo está documentado”, comenta José Ariel mientras hojea el libro *Testigo de la historia*, publicado en 2007 por el centenario del hotel, que entre 1909 y 1953 hospedó a personas de los cinco continentes. Llegó a tener visitantes de más de 50 países y fue el primero que admitió a mujeres solas, algo inaudito a principios del siglo XX. Alcanzó tal prestigio internacional, que un diario estadounidense publicó: “Una reservación confirmada en el hotel Geneve es como tener una fianza de mil dólares”.

Allí todo habla de un pasado glorioso: desde los pasillos que recuerdan la elegancia del *Titanic*, hasta los teléfonos antiguos del Phone Bar, pasando por los vitrales del Jardín de las Palmas, los cuales fueron construidos bajo un estilo *art nouveau*.



El Jardín de las Palmas ahora es un salón de eventos.

INQUEBRANTABLE Y HOSPITALARIO

EN SUS 118 AÑOS ha sobrevivido revoluciones, terremotos y pandemias. En 1991 fue adquirido por Grupo Carso, quien decidió restaurarlo. En 2007, bajo el liderazgo de Ostar Grupo Hotelero, fue relanzado como Hotel Museo, el único en su tipo en el país.

Hoy cuenta con 226 habitaciones y amplias *suites* como la Porfirio Díaz. Espacios como el Veranda Bistro (rodeado por un jardín vertical), el Quiet Garden y la cafetería Buenos Díaz ofrecen un respiro de elegancia clásica en medio del dinamismo capitalino. Para los curiosos, el recorrido guiado (solo para huéspedes y comensales) permite conocer parte de sus secretos mejor guardados, como este: una esfera de obsidiana de 225 kilos, lo que la convierte en la esfera de ese material más grande del mundo.

Pero si algo distingue al Geneve hoy, es su servicio humano. Dos de sus capitanes de botones, Julio Rodríguez y Valente Velázquez, suman más de 90 años de experiencia conjunta. Ellos, junto con José Ariel y el resto del



equipo, representan esa tradición de hospitalidad que va más allá del lujo: una verdadera vocación de servicio.

FUTURO CON MEMORIA

SIN DUDA, el Hotel Geneve es uno de los pilares del turismo nacional. Fue miembro fundador de la Asociación Mexicana de Hoteles y Moteles en 1922 y sigue siendo referente de excelencia.

Muchísimo ha cambiado el país desde 1907, pero en su *lobby* el tiempo parece detenerse. Allí no solo atienden huéspedes, custodian recuerdos. Y, quizá por eso, hospedarse en el Geneve es más que pernoctar: es disfrutar de páginas vivas de la gran historia de México. ♦

SONRÍE



¿POR QUÉ LAS COMPRAS EN LÍNEA SON TAN COMPLICADAS?

Comprar algo se vuelve una carrera de obstáculos.

Richard Glover

• CUÁNDO SE VOLVIÓ tan molesto el mundo empresarial? Solo quieres comprar una pieza de repuesto para la aspiradora, pero debes abrir una cuenta.

Está bien, abriré una cuenta. Piden nombre, edad, dirección,

correo electrónico y teléfono. Debo crear una contraseña de más de ocho caracteres, uno de los cuales debe ser un número y el otro un caracter especial.

También necesitan las respuestas a preguntas de seguridad: el

nombre de mi profesor favorito, el de mi primer animal de compañía y el segundo apellido de mi madre. Y mi número de tarjeta de crédito, por supuesto.

Para cuando encuentro mi billetera, se agotó el tiempo y se canceló el acceso al sitio web.

Empiezo de nuevo, rellenando todos los campos requeridos, mientras cambio de opinión sobre mi profesor favorito y dudo sobre el nombre de mi primer perro. ¿Fue Misha o Masha? Tal vez Moosha. Una letra equivocada y nunca podré comprar piezas de repuesto.

Además, cuando yo tenía solo 18 meses, el perro casi me mata cuando me agarró por la cabeza y me sacudió en un ataque de celos, causándome unas heridas que requirieron muchos puntos de sutura durante una larga estancia en el hospital de Puerto Moresby. Mientras que el animal, por insistencia de las autoridades locales, fue sacrificado.

Solo quiero aspirar el pasillo y, de pronto, me transporto a una horrible historia de la infancia que me lleva a las lágrimas. En los viejos tiempos, cuando comprabas las piezas de la aspiradora

GUÍA DE BIENESTAR
Selecciones

REGALA UNA SUSCRIPCIÓN



Cuida de tu salud y la de tus seres queridos con información experta.

**1 AÑO POR
\$449.00**
Envío gratis.



Incluye **REGALO DE BIENVENIDA***
*Al pagar la suscripción.

¡ORDENA HOY! Menciona la clave GS-06

☎ 55 5351 2528 **📞 55 6195 4395**
www.selecciones.com/regala/gb

Ofrecimiento exclusivo para nuevos suscriptores en México.

en una tienda, no recuerdo que el vendedor me preguntara por mis traumas. “Mira, sé que solo quieres un nuevo filtro de polvo, pero habla primero con nuestro psicoterapeuta residente. ¿Cómo te sientes acerca de tu relación con tu madre?”.

Además, por alguna razón inexplicable, debo demostrar que “no soy un robot” identificando los puentes en un panel de escenas callejeras mal fotografiadas.

Por fin consigo entrar. Ya soy “miembro”. Selecciono la pieza y la pongo en mi “carrito de compras”, porque (como cualquier

otro sitio web) decidieron que necesito un recordatorio de los viejos mecanismos básicos de las compras. Luego me invitan a mover mi “carrito de compras” a la “caja”, momento en el que empiezan a agregar costos adicionales como los gastos de envío, empaquetado, impuestos, cuota de tarjeta de crédito y una donación a una organización benéfica de rescate de delfines.

Mi pieza de 27.50 dólares ahora tiene un costo de 58.93.

Decido dejar mi “carrito de compras” en la “caja” mientras salgo furioso de la “tienda”.

Selecciones
READER'S DIGEST

REGALA UNA
SUSCRIPCIÓN



¡No importa la distancia! **Escucha,**
imagina y conecta con tus seres queridos.

1 AÑO POR \$449.00
Envío gratis.

Incluye **REGALO
DE BIENVENIDA***
*Al pagar la suscripción.



¡ORDENA HOY!

Menciona la clave S-06

☎ 55 5985 2424 **📞 55 6195 4395**
www.selecciones.com/regala/s06

Ofrecimiento exclusivo para nuevos suscriptores en México.

Localizo otra compañía, que también insiste en que relate la historia de mi vida antes de considerar siquiera mi membresía.

SOLO QUIERO ASPIRAR Y, DE PRONTO, ME TRANSPORTO A UNA HISTORIA DE LA INFANCIA QUE ME HACE LLORAR.



Este sitio es igual que el otro, salvo que tiene un menú desplegable donde debes elegir el trato que quieres que te den de una lista que incluye señor, señora, teniente de aviación y dalái lama. Es necesario crear una contraseña de 12 caracteres, por lo que no puedo utilizar la que creé hace un minuto. No están interesados en mis animales de compañía, pero quieren que revele el nombre de mi abuelo favorito.

Bueno, este es un punto doloroso, ya que solo conocí a uno de los cuatro, y tan solo una vez. En mi mente, de nuevo me encuentro abriéndole mi corazón al terapeuta de la tienda. “Sí, creo que mi vida habría resultado diferente si hubiera tenido el amor de un buen abuelo”.

Limpiándome unas cuantas lágrimas, completo el formulario. Por fin entro. Selecciono la pieza, y justo en ese momento me dicen que está agotada. Decido tirar mi “carrito de compras” por la “ventana” de la tienda.

Y así llego a una tercera compañía. Nombre, edad, equipo deportivo favorito. Esta vez tengo que marcar una casilla para decir que “entiendo los términos y condiciones”, lo que incluye un enlace a 96 páginas de lenguaje legal bajo el cual acepto colocar a mi familia en servidumbre a esta empresa durante las próximas 16 generaciones.

Aun así, la pieza llega en unos días y, para mi sorpresa, es la correcta. Al menos de forma momentánea, soy un cliente feliz.

Solo hasta que empiezan a llegar correos electrónicos y mensajes de texto de las tres compañías, exigiendo que califique su servicio; solo debería tomar 10 minutos. Está claro que enviarán correos electrónicos y mensajes de texto tres veces al día hasta que lo haga.

Decido entrar. Ojalá pudiera recordar cómo se deletreaba el nombre de ese perro. 💎

1 ¿Buscas promociones especiales cuando vas de compras?

A Por supuesto. Puedes ahorrar muchísimo dinero.

B A veces.

C No. Compro de forma espontánea.



¿Te gusta derrochar el dinero?

¿Compras solo lo que necesitas de verdad? ¿O sueles poner artículos superfluos e inútiles en el carro de compras? Este test te dirá si sabes ahorrar o no.

Doctor Arnd Stein

2 Electricidad, agua, calefacción... ¿tienes en cuenta esos gastos?

- A** No suelo pensar en esas cosas.
- B** Por supuesto. Son cifras considerables.
- C** A veces soy un poco descuidado.

3 ¿Tienes ropa o joyas de marcas de lujo?

- A** Sí, me permito ese lujo.
- B** No, no me interesan esas cosas.
- C** No, no puedo permitírmelo.

4 ¿Compras cosas que en realidad no necesitas?

- A** No, nunca lo hago.
- B** Sí, a veces siento un impulso que me obliga a comprar.
- C** Casi nunca. A veces, cuando me siento frustrado.

5 ¿Qué es lo más importante cuando tienes necesidad de comprar muebles?

- A** El precio y el aspecto práctico.
- B** Un diseño atractivo.
- C** Cierta exclusividad.

6 ¿Clasificas la ropa según el estado en que esté?

- A** Sí, lo hago con regularidad.
- B** Solo cuando pasan de moda.
- C** No. No me gusta nada la idea.

7 ¿Te dejas influir con facilidad por la publicidad?

- A** No, soy inmune a eso.
- B** Sí, soy muy receptivo a la publicidad.
- C** Depende del contenido del anuncio.

8 ¿Prestas atención a la sostenibilidad de los productos cuando haces la compra?

- A** En parte sí.
- B** Sí, por el bien del medio ambiente.
- C** No. De todos modos eso es imposible de comprobar.

9 ¿Compras por Internet?

- A** Me conecto a Internet casi todos los días.
- B** De vez en cuando compro algo en línea.
- C** Prefiero comprar en el comercio local.

10 Ahorrar, acumular reservas... ¿qué opinas de esto?

- A** Es muy importante para mí.
- B** Es mejor gastarse el dinero.

C Hay que tomar algunas precauciones.

11 Reparar aparatos defectuosos en lugar de comprar nuevos. ¿Tiene sentido?

- A** Desde luego. Hay que ahorrar recursos.
- B** Por supuesto, pero depende del aparato.
- C** No. Al final, el costo es superior al de un aparato nuevo.

12 ¿Sabes cuánto dinero gastaste en la última semana?

- A** Sí, y de forma muy precisa.
- B** Sí. A veces hago las cuentas.
- C** No, no pienso en eso.

13 ¿Incurres con frecuencia en deudas y tu cuenta suele estar en números rojos?

- A** Sí, eso me pasa siempre.
- B** No, excepto para pagos a plazos.
- C** No. Solo compro lo que puedo pagar en el momento.

14 ¿Separas los residuos antes de eliminarlos?

- A** No, me resulta demasiado incómodo.
- B** Presto atención, pero no soy constante.
- C** Sí, es muy importante para mí.

RESULTADOS

Marca tus respuestas y suma las puntuaciones utilizando la tabla de la parte inferior. Este es el significado de tu puntuación total:

Hasta 21 puntos: Económico y consciente de los precios

Tu actitud hacia el dinero es muy evidente cuando vas de compras. Siempre llevas una lista de la compra, conoces tus necesidades diarias y compruebas las ofertas del momento con mucha atención. Evitas en la medida de lo posible los gastos innecesarios. También prestas atención al ahorro en el hogar: vigilas de cerca la electricidad, el agua y la calefacción. Y tu éxito te da la razón: llegas a fin de mes con tu presupuesto.

Consejo: Tu prudencia a la hora de gastar dinero te evitará pérdidas evitables. Pero deberías ser un poco más generoso con los demás, te hará más simpático.

22 a 59 puntos: Controlado, pero también espontáneo

Eres concienzudo con el dinero y sueles planificar tus gastos con cuidado. Sin embargo, sueles caer algunas veces y gastar de más. Cuando te paseas por los grandes almacenes, hojeas catálogos o navegas por Internet, descubres algunas

cosas que “siempre has querido”.

Entonces compras de manera espontánea cosas que en realidad son superfluas o caras. Pero cuando haces compras importantes, te informas muy bien.

Consejo: No caigas en la tentación de gastar dinero de manera innecesaria, ni por ofertas con truco o falsos consejos. Podrías mejorar tu consumo energético y, además, ahorrar dinero.

A partir de 60 puntos: Fastuoso y exigente

No te gusta dedicar tiempo a una planificación financiera precisa. Te gusta más gastar y comprar que ahorrar. Un paseo por la ciudad sin una abultada bolsa de compras puede dejarte insatisfecho. La ropa debe ser de fabricantes de prestigio y no te importa pagar un poco más por las joyas. Cuando las luces de todas las habitaciones están encendidas por la noche, te parece acogedor y no un derroche de energía.

Consejo: Planifica y calcula con más cuidado. Y asegúrate de ser un poco más modesto. Una generosidad exagerada también puede parecer arrogante. ❗

Puntos del test

Pregunta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
A	1	6	6	0	0	6	0	3	6	0	1	0	6	6
B	3	0	0	6	3	3	6	0	3	6	3	3	3	3
C	6	3	3	3	6	0	3	6	0	3	6	6	1	0

Tu puntuación total:



Bailando hacia la mediana edad

Un sorprendente pasatiempo nuevo me enseñó que existen diferentes formas de flexibilidad.

Julia Zarankin

TOMADO DE CBC CANADA

PARA CUANDO CUMPLÍ 40 años, ya había agotado todos los pasatiempos que supuestamente me harían sentir mejor frente a la idea de comenzar a recorrer la mediana edad. Tomé clases de improvisación, decidí aprender un nuevo idioma, me sumergí en una infructuosa búsqueda de una tarea manual solo para acumular una colección de libros hechos a mano cosidos de forma desigual y le di una segunda oportunidad al yoga. Hasta llegué a comprar un sillón reclinable para ayudar a aliviar malestares.

Y entonces, en el punto más profundo de mi desesperación, tomé la decisión de inscribirme en una clase de *ballet*.

“Pero ni siquiera eres muy flexible”, me recordó mi esposo con amabilidad. No se equivocaba. Casi me lesiono en una ocasión que intenté levantar la pierna sobre el mueble del baño para tratar de estirarme.

Además, mi historial de actividad física no era muy alentador: cortos periodos recreativos de bádminton, un muy breve coqueteo con el ciclismo, una relación intermitente con la natación y un abandono casi total de mi régimen de levantamiento de mancuernas. Era lógico que no me viera como potencial integrante de un grupo de *ballet*.

Pero estaba decidida. Quería confirmar que mi cuerpo era capaz de movimiento y gracia.



Julia Zarankin (segunda desde la izquierda), con su banda de brillantes, se unió al programa de *ballet* para adultos y aprendió a amar lo que su cuerpo de mediana edad era capaz de hacer.

Antes de salir a mi primera clase para adultos en la Escuela Nacional de *Ballet* de Toronto, tomé una banda para la cabeza de brillantes que tenía años marchitándose en mi cajón. Pensé que, si iba a estar frente a un espejo y ante un grupo de desconocidos, con mis infelicidades posturales expuestas, por qué no hacerlo con una banda de brillantes en la cabeza.

No esperaba que durara. Después de todo, esta no era mi

primera vez en un estudio de *ballet*. Pero lo que me había llevado a escapar de aquel lugar a los 10 años, me producía ahora cierta alegría. La naturaleza repetitiva de los ejercicios en la barra. El auténtico esfuerzo físico. El hecho de que cada uno de mis movimientos invitara al profesor a un análisis crítico minucioso.

Sabía que sería demandante, pero no imaginé que la indicación de “ocupar más espacio” cambiaría mi forma de existir.

El profesor me recordó que el *ballet* no se trata de perfección, sino más bien, dijo, de trabajar por alcanzarla. Como una autora que riñe con oraciones todo el día, con la esperanza de que se acerquen a la hermosa y perfecta creación que visualiza mi mente, esto se sintió como el mejor consejo de escritura.

QUERÍA CONFIRMAR QUE MI CUERPO ERA CAPAZ DE MOVIMIENTO Y GRACIA.

Poco a poco comencé a sentirme más cómoda con aquel cuerpo que veía observarme en el espejo. Mi postura aún necesita más delicadeza, mis saltos nunca son tan altos como se sienten, mis caderas se tambalean en el *rond de jambe* y mis piruetas todavía son desequilibradas en el mejor de los casos.

Pero me motiva la idea de que mi cuerpo no se ha anquilosado y que todavía es una obra en proceso. En todo caso, la danza me está obligando a repensar la relación con mi cuerpo y, en lugar de advertir tan solo los indicios de la

vejez, ahora me maravillo al ver todo lo que mi cuerpo es capaz de hacer y los cambios progresivos que noto conforme aprendo a manejarlo con más seguridad y valentía. ¿Y las imperfecciones? Son parte de estar viva.

Luego de ocho años de clases de danza, soy lo que podríamos llamar una principiante avanzada vitalicia. A mis tiernos 50 años, por fin soy bailarina, aunque no del tipo por el que alguien pagaría para ver sobre un escenario. ¿Por qué sigo? Porque cuando practico mi (casi) diaria clase de *ballet*, me enfoco en mi respiración y muevo mi cuerpo de maneras que siempre me resultaron un reto, y esto me recuerda que todo es posible.

Hace poco, el profesor nos enseñó una versión diluida y apropiada para novatos de la coreografía *Adagio de la rosa de La bella durmiente*. Parada en la sala de mi casa, manteniendo un tembloroso *cou-de-pied en relevé*, con mi banda de brillantes y danzando para nadie más que para mí misma, me sentí bailarina de pies a cabeza. 💎

ADAPTADO DE CDC.CA (18-III-2022). © 2024 POR JULIA ZARANKIN.

¿Algún buen chiste?

Reader's Digest

HAY UN VIEJO TELÉFONO público en Washington D. C. en el que, si presionas un botón, puedes escuchar bromas. La voz pertenece a Don Rutledge, docente y creador del Teléfono Bromista. Rutledge, quien vive cerca, pensó que sería divertido y compró el aparato en Internet, reemplazó sus componentes con una computadora y lo instaló en la calle. Presiona *1 (¡es gratis!) para escuchar un chiste “toc toc” o *2 para un chiste infantil. Si presionas *5 puedes deleitarte con datos curiosos. También puedes presionar 0# y conversar con “un tipo cualquiera que piensa que tiene respuestas para todo”. Ese tipo es Rutledge, quien señaló en una entrevista para *Washingtonian* que quienes llaman “suelen asustarse al oír que alguien contesta y cuelgan. Pero, a veces, se quedan ahí y solo charlamos”. ♦





¿Conoces los secretos **DE UXMAL?**

PROMOCIÓN ESPECIAL AL RESERVAR

MENCIONANDO LA CLAVE: UXRM

RESERVACIONES +52 (999) 930.0390

reserva@uxmalresortmaya.com • www.uxmalresortmaya.com

Carretera Mérida - Campeche km. 78 Tablaje Rústico 1583,

C.P. 97890 - Santa Elena, Yucatán.

A 30 MINUTOS DE MÉRIDA





DRAMA DE LA VIDA REAL

LA JOVEN QUEDÓ
ATRAPADA DE
CABEZA ENTRE DOS
ROCAS ENORMES.
¿CÓMO HARÍAN LOS
RESCATISTAS PARA
SACARLA DE AHÍ?

UNA CARRERA PARA SALVAR A MATILDA

Helen Signy

ILUSTRACIÓN: OWEN FREEMAN



Era la agradable mañana del 12 de octubre de 2024 en Laguna, un pueblo ubicado unos 100 kilómetros al norte de Sídney, Australia. Matilda Campbell (de 23 años) partió con una amiga a dar un paseo por la campiña que se extendía detrás de la cabaña donde se hospedaban ese fin de semana con un grupo de compañeros.

Treparon un terraplén empinado, caminaron entre altos árboles de caucho y escalaron rocas grisáceas, hasta llegar a una saliente desde donde contemplaron una vista panorámica del extenso campo.

Con la intención de capturar el momento, Campbell buscó su teléfono. Mientras tomaba fotos, el dispositivo se resbaló de su mano y cayó en una grieta entre dos rocas. Se agachó para recuperarlo, pero el aparato había alcanzado una gran profundidad entre las piedras.

Mientras extendía su brazo dentro del hueco tanto como le era posible, Matilda perdió el equilibrio y cayó de cabeza en la abertura. En cuestión de segundos, quedó atorada por completo entre dos enormes bloques de roca, con la cabeza colgando a unos 3 metros de la superficie y sin poder moverse.

Su cuerpo bocabajo quedó curvado como una banana dentro del agujero. Su espalda se encontraba apoyada sobre una de las piedras y la parte superior estaba torcida e inclinada hacia delante. Por la fuerza de la caída, su brazo derecho había quedado atrapado detrás de la espalda, y la mano izquierda estaba ahora atascada frente a su cabeza. Sus piernas extendidas apuntaban hacia arriba.

Campbell era capaz de divisar un par de arañas a través de la negrura de aquel hueco y rogaba que no apareciera ninguna serpiente. Ya podía sentir la sangre avanzando a toda velocidad hacia su cabeza.

Desde arriba, su amiga solo podía ver la planta de los pies de Matilda, pero estaba demasiado adentro de la grieta como para que pudiera alcanzarla y sacarla. Para agravar aún más la

situación, no había señal para teléfonos móviles. La amiga entonces corrió pendiente abajo por el terraplén en dirección a la cabaña y recorrió unos kilómetros en auto hasta que por fin aparecieron algunas barras de señal en su aparato y pudo marcar el número de emergencias.

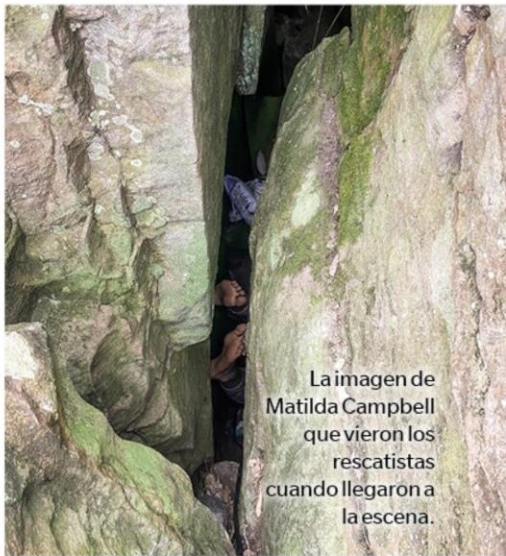
A una media hora de distancia, en la ciudad de Cessnock, Nueva Gales del Sur (NSW), Jason Sattler estaba en su casa cuando oyó sonar su bípér. Presidente del Escuadrón de Rescate del Distrito de Cessnock, parte de la organización voluntaria VRA (siglas en inglés para Asociación de Rescate Voluntario) Rescue NSW, Sattler ayudaba a personas a salir de aprietos, pequeños y grandes, desde hacía casi 20 años.

En el pasado, la mayoría de los casos eran lesiones en las minas de carbón que operaban en el área; en tiempos más recientes, lo más común eran accidentes automovilísticos. Los rescatistas sabían que

debían estar listos para manejar cualquier tipo de situación cuando sonaba su bípér.

Jason llamó al centro de control. “Hay alguien atrapado entre dos rocas en Laguna”, le informaron, y le dieron la ubicación. Él imaginó a alguien a nivel del suelo.

Condujo con rapidez hasta la base del escuadrón en Cessnock. Ahí se encontró con los rescatistas veteranos Paul Hampton y Vicki West, quienes también recibieron la alerta. Cargaron el equipo necesario en su camioneta y partieron hacia Laguna.



La imagen de Matilda Campbell que vieron los rescatistas cuando llegaron a la escena.



¿Antojo de algo sano y delicioso?

¡Encuentra las mejores alternativas de la mano de los expertos!

Descubre la clave para vivir una vida **más plena, equilibrada y saludable.**

Encuentra este mes:

- ✚ Alimentos para mejorar tu salud cerebral.
- ✚ ¿Por qué falla la memoria?
- ✚ Tips para evitar que tu cerebro se deteriore.

¡Y mucho más!



¡Suscríbete ya!

1 AÑO por
\$449.00

Envío gratis.



**INCLUYE
REGALO DE
BIENVENIDA.***

*Al pagar la suscripción.

Recibe GRATIS un parche masajeador.

LLAMA HOY

Menciona la clave
GS-06

☎ 55 5351 2528  **55 6195 4395**

www.selecciones.com/suscribete/gb

Ofrecimiento exclusivo para nuevos suscriptores en México.

En el lugar ya había voluntarios del Servicio Rural de Bomberos (RFS, por sus siglas en inglés) de Laguna, el servicio de emergencias más cercano; además, un camión de bomberos, ambulancias y policías se estacionaban al tiempo que Sattler y sus compañeros bajaban de la camioneta. En total, más de 30 integrantes de equipos de emergencias habían acudido a la escena. West reconfortó a los amigos de Campbell mientras los integrantes del RFS acompañaban a Jason y Hampton a un sendero empinado a más de 200 metros de distancia. *Será todo un desafío traer el equipo hasta aquí*, pensó Sattler mientras subía.

Cuando llegaron a la saliente, la joven ya tenía más de 90 minutos atrapada. Jason observó dentro de la grieta y lo único que pudo ver fueron los pies de Matilda. “Bueno, esto no es lo que esperaba”, le dijo a Hampton.

Sería uno de los rescates más complicados que el equipo hubiera intentado jamás. Era preciso mover una gran cantidad de rocas solo para llegar al nivel donde se encontraban los pies de la joven. Los dos bloques de

piedra que formaban la grieta se veían estables, pero también había muchas rocas sueltas que, si se desprendían, podían caer al agujero y lastimarla o retrasar todavía más su extracción.

En la orilla del hueco, Sattler, quien también era paramédico, le hizo un par de preguntas básicas a Campbell. “¿Puedes respirar hondo?”, gritó.

Ella respondió que no podía, su pecho estaba demasiado apretado entre las piedras.

“¿Puedes moverte?”

MATILDA ESTABA DEMASIADO DENTRO DE LA GRIETA PARA QUE SU AMIGA LA ALCANZARA.



La joven dijo que podía mover los dedos de manos y pies. Le dolía el hombro porque estaba atascado contra una roca serrada.

Jason podía darse cuenta de que no parecía estar herida de gravedad. “Estaba ansiosa, pero no había dolor en su voz”, explicó luego. “Eso nos dio una enorme

tranquilidad. Sabíamos que podíamos bajar la velocidad y trabajar de forma adecuada”.

Tendrían que desarrollar un plan, pero antes, él y Hampton acordaron que la presencia de Vicki era necesaria.

Luego de que sonara su bípier y de comunicarse con la base en Cessnock, Vicki West advirtió que no tendría tiempo suficiente para preparar algo de comer. *Una vez más sin almuerzo*, pensó mientras se dirigía al lugar.

West, una mujer que ronda los 70 años, es conocida como la matriarca del Escuadrón de Rescate del Distrito de Cessnock. En sus 26 años de servicio como voluntaria, se convirtió en esa persona que el equipo llama cuando alguien en aprietos necesita recobrar la calma. Con su voz sólida y firme, y su aspecto confiable, puede dar tranquilidad a casi cualquiera.

Sattler y Hampton regresaron al campo y ayudaron a Vicki a trepar hasta la saliente. Al mirar dentro de la grieta, la escena le resultó increíble: los pies de Matilda, la mano derecha de la

joven detrás de su espalda, las uñas pintadas con esmalte color violeta. Parecía imposible que alguien pudiera haber caído en un espacio tan angosto.

“Pregunta tonta, pero ¿estás bien?”, dijo West a Campbell.

“Sí, estoy bien. ¿Podrían sacarme de aquí?”.

La rescatista le aseguró que el equipo estaba trabajando para lograrlo, y luego comenzó a conversar con ella para mantener su ánimo en alto. Hablaron sobre bolsos y sobre la vida de la joven en la ciudad cercana de Newcastle, donde residía y trabajaba. “Su estado de ánimo era bastante bueno para estar en la situación en la que se hallaba”, dice Vicki. “Me sentía orgullosa de ver lo serena que estaba”.

Mientras ellas hablaban, los demás concretaron un plan: despejarían algunas rocas sueltas para ensanchar la grieta. Esto les daría espacio suficiente para atar sogas alrededor de la parte inferior del cuerpo de Matilda y sacarla del hueco. No sería sencillo, tendrían que levantar y remover muchas piedras, que pesaban hasta media tonelada, valiéndose de sogas y poleas.

Campbell ya llevaba más de dos horas colgando de cabeza en la grieta. El viento se volvió más intenso y, por encima de las cabezas de los rescatistas, un árbol que se había quemado durante un incendio varios meses atrás, comenzó a crujir y agrietarse. Inquietos al ver que podía caer sobre ellos, tuvieron que trabajar media hora para asegurarlo con sogas.

Los minutos pasaban y Matilda se sentía más ansiosa. “Pensaba: *No saldré de aquí. No me despedí de nadie. No le dije a mi familia que la amaba*”, contó más tarde al diario *Newcastle Herald*.

“Pero, de algún modo, sabía que estaría bien gracias al equipo, así que creo que fue muy bueno no reaccionar de forma exagerada”.

Como era joven y mostraba buena condición, los paramédicos no estaban tan preocupados por su estado físico. No obstante, sabían que su situación se deterioraría con el paso de las horas.

Una persona suspendida de cabeza morirá con el tiempo. La sangre se acumula y al corazón le cuesta mucho trabajo mantener el flujo circulatorio. Aumenta la presión en el cerebro, lo que

causa dolor de cabeza y mareo. Resulta cada vez más difícil respirar a medida que el diafragma y los pulmones se comprimen por la fuerza de gravedad.

Nicole Priest, paramédica de operaciones especiales y rescates, era consciente de estos riesgos y pensaba en todo esto mientras observaba los pies de Campbell.

Con 12 años de experiencia en la profesión, Priest tenía entrenamiento especial para evaluar y tratar a pacientes en condiciones complejas. Esta era, en definitiva, la situación más desafiante que había visto. Ni siquiera podía llegar a Matilda para medir su presión arterial ni monitorear otros signos vitales.

“Simplemente no podíamos acceder a ella”, dice Nicole.

Campbell pidió agua. El equipo bajó entonces una botella con una cuerda, pero se le cayó en el hueco que se extendía debajo de ella. Volvieron a intentarlo, y la segunda botella también cayó.

Los paramédicos pensaron en acercarle un “silbato verde”, un inhalador que contiene metoxiflurano para aliviar el dolor, pero la joven dijo que el malestar era tolerable. “Esa



(Izquierda) Retirando una a una las rocas, los rescatistas se abrieron paso para llegar a Campbell. (Derecha) Luego de siete agónicas horas, finalmente la joven fue liberada.



medicación puede provocar somnolencia, y no queríamos reducir su nivel de consciencia”, explica Priest.

La preocupación de West también aumentaba. Matilda estaba fatigada y ya no hablaba tanto. Tras un largo silencio, se preguntó si se habría desmayado.

“¿Estás bien?”, le gritó.

“Sí, estoy bien”, respondió ella.

Comenzaron los trabajos para ensanchar la grieta. En forma coordinada y sin detenerse, los rescatistas retiraron con cuidado

aproximadamente 30 rocas, una a una. Algunas eran tan pequeñas como para quitarlas con la mano y hacerlas rodar cuesta abajo; otras eran removidas del camino con barretas o paletas hidráulicas. Una vez retiradas las piedras del hueco, las levantaron con un cabrestante Tirfor, un dispositivo de tracción y elevación, anclado en la base de un árbol cercano.

Era un proceso lento. Conforme movían las rocas, se abrían fisuras y las piedras se reacomodaban. Se debía alterar el plan de manera constante para mantener la estabilidad. Las horas pasaban y la mañana se volvió tarde.

La última roca pesaba unos 500 kilos. El equipo colocó una eslinga alrededor de ella y la levantó de forma manual. Por fin



Dos semanas después del accidente, Campbell se encontró con sus rescatis-tas. De izquierda a derecha: Jason Sattler, Nicole Priest, Howard Russell, del servicio de ambulancias de Nueva Gales del Sur, Campbell, Vicki West, Peter Watts y Kile Nicholas, gerente regional de operaciones de VRA Rescue NSW.

había suficiente espacio para poder acercarse a Campbell.

Peter Watts, paramédico especialista en rescates del servicio de ambulancias de Nueva Gales del Sur, con años de experiencia en cuidados intensivos y rescates en cuevas, se colocó un arnés sujeto a un dispositivo de freno y avanzó dentro del hueco encima de los pies de la joven.

Ahora, un monitor colocado en el dedo de Matilda indicaba que tenía una buena cantidad de oxígeno en la sangre y que su frecuencia cardíaca era estable.

Luego, el equipo introdujo una cámara flexible dentro de la grieta. Las imágenes mostraban que el hombro derecho de

Campbell se encontraba torcido hacia atrás. Si la levantaban demasiado rápido podían dislocarlo o fracturarle el brazo.

Watts deslizó una eslinga alrededor de la parte inferior de las piernas de la joven. El equipo después sujetó dos sogas a la eslinga, una para levantarla con ayuda de una polea y la segunda como freno para evitar que resbalara y volviera a caer.

Más de tres horas después de que quedara atrapada, era momento de sacarla del agujero.

Tiraron de la soga despacio. El cuerpo de Matilda rotó unos centímetros. Recostado, Peter bajó la eslinga y reacomodó el freno. Luego la subieron un poco más.

Poco a poco, las piernas se volvían visibles conforme subían. Sattler, recostado al lado de la abertura, extendió sus brazos en el agujero. Sujetó los muslos de la joven y la ayudó a ascender.

“Alcancé a sujetar su cintura y luego los hombros. La roté un poco para poder sacarla con el mínimo daño posible”, dice.

Cerca de las 4:00 p. m., más de siete horas después de su caída en lo que pensó era un pequeño espacio entre rocas, Campbell fue liberada. Mientras policías, paramédicos y rescatistas la acomodaban en la camilla, el resto del equipo comenzó a aplaudir.

La joven tenía pequeños rasguños, su rostro se veía hinchado y sus piernas pálidas. No podía ponerse de pie. “Pero, en términos médicos, estaba mucho mejor de lo que esperábamos”, afirma Priest. “Sentía algo de dolor, pero sus signos vitales eran normales”.

Campbell fue trasladada al Hospital John Hunter en Newcastle, donde permaneció un par de días para monitorear una pequeña fractura vertebral.

El rescate pudo ser muy diferente. Si Matilda hubiera estado en posición completamente

vertical, en lugar de inclinada y apoyada sobre una roca, tal vez no habría sobrevivido.

Nicole elogió la actitud de Campbell por haber mantenido la serenidad todo el tiempo. “Fue la paciente perfecta. Facilitó mucho nuestro trabajo; hizo todo lo que le pedimos”.

Los rescatistas coinciden en que se trató de la extracción más inusual y compleja de sus carreras. Pero Sattler afirma que fue un privilegio participar en un episodio de este tipo. “Ella era joven y estaba llena de vida; hizo que todos nuestros esfuerzos valieran la pena”.

Matilda Campbell nunca recuperó su teléfono. La próxima vez, dice, lo dejará donde sea que caiga. “Podría decirse que soy la persona más propensa a experimentar accidentes que jamás haya existido”, publicó más tarde en Facebook. “¡No más exploraciones para mí por un tiempo!”.

“Quiero dar gracias a mis amigos, los integrantes del equipo de emergencias que trabajaron para sacarme de ahí. Estaré siempre agradecida, ya que sin ellos quizá no estaría hoy aquí”. ♦



“Todos los días, mi algoritmo de TikTok me muestra decenas de soluciones antienviejecimiento. Solo tengo 23 años.”

—ELENA CAVENDER,
en Mashable

Un día que hablaba por teléfono con mi mamá, le pregunté cuál era su secreto para llevar 55 años de matrimonio. “Nunca odiarnos ambos el mismo día”, dijo.

—@GINGERHOTDISH

Muchas personas consideran las vacaciones como un momento para viajar. Para otras, es un momento para recuperarse de los viajes. ¿Por qué nadie habla del simple placer de volver a casa después de tomar vacaciones y usar tu propio baño?

—@ALOOVIBES

Comprar una casa ha demostrado ser muy parecido a tener una cita romántica: todas las

Mi esposa y yo tardamos 2.5 horas en ver una película de 90 minutos. Hacemos pausas para hablar de otras películas en las que participó cada actor.

—@SOCIAL_MIME

realmente buenas ni siquiera están en el mercado, y el resto necesita muchas reparaciones.

—@ITSSAMG

¿Alguna vez te has preguntado si tu pareja y tú están en el mismo canal? Dobleñ juntos un cobertor grande. Tendrás la respuesta en unos instantes.

—@THEMINDOFADAD

Si te sientes solo en el mundo, recuerda que estás conectado de manera silenciosa, y para siempre, con los 20 desconocidos que también tocaron ese aguacate del supermercado y lo devolvieron.

—@LIZHACKETT

Hace años, a veces usaba pantimedias negras para ir a la oficina. Un día en el trabajo noté un pequeño agujero en ellas, así que tomé un marcador negro y rellené el espacio. A lo largo

del día, si las pantimedias se movían, agregaba otro punto negro. Cuando llegué a casa y me cambié, me sorprendió ver un sarpullido negro en una pierna. Entonces me di cuenta: yo misma había hecho esos puntos.

—DAWN FARBER, *Canadá*

Comentarios que he recibido a lo largo de mis décadas como patinador:

10 años: “Eres muy bueno para tu edad”.

20 años: “No puedo creer que te ganes la vida haciendo esto”.

30 años: “¿Sigues patinando?”.

40 años: “¿No eres demasiado mayor para esto?”.

50 años: “Eres muy bueno para tu edad”.

—TONY HAWK, *patinador*

Publicaremos tu anécdota si nos hace reír. Más información EN LA PÁGINA 15.

A woman with curly brown hair and a white beaded necklace is shown from the chest up. She is wearing a light blue spaghetti-strap top and has prosthetic arms. She is leaning her arms on a blue railing decorated with red graffiti. The background is a clear blue sky and some greenery.

GRAN REPORTAJE

LA OLA

FOTOS: ROBERTO MARTÍN

PERFECTA DE SARAH

Esta joven surfista perdió manos y pies. Desde entonces, ella y su familia luchan por dar visibilidad a las personas amputadas.

María José Carmona



El cielo no puede estar más limpio: es un azul sin matices.

Hace calor, pero es un calor tibio, agradable. La temperatura ronda los 20 grados Celsius, dentro del agua hay 16. El viento sopla (imprescindible) a unos 25 kilómetros por hora, levantando olas de un metro de altura. A lo lejos, Sarah las observa, hace cálculos. Uno, dos, tres... 10 segundos. El tiempo entre una ola y la siguiente. Un tempo oculto, la armonía que fluye callada bajo la fuerza bruta del mar. Sarah saca del automóvil la tabla, el neopreno, el chaleco salvavidas y una crema protectora color verde radiactivo que aplica como pintura de guerra en nariz y mejillas.

Con todo preparado, la joven “se desmonta”. Primero se quita la mano derecha hasta la altura del codo, luego la mano izquierda. Después se inclina hacia delante, el viento hace bailar sobre su cuello un colgante de madera oscura (una tabla de

surf hecha de palosanto, madera sagrada). Sarah afloja las sujeciones, se desenrolla la calceta, levanta el muslo, saca el pie. Primero el derecho, luego el izquierdo. Por debajo de las rodillas solo queda el aire.

Las olas esperan.

AMPUTADA POR CUATRO

En 2021 hubo más de 32,500 personas amputadas en España, según la Federación Española de Ortesistas y Protesistas (FEDOP). El 70 % suele estar relacionado con la diabetes, el 20 % con accidentes y el 10 % restante con causas como una infección.

El 23 de julio de 2018 Sarah Almagro, estudiante de bachillerato a punto de entrar en la Facultad de Derecho, chica deportista aficionada al fútbol, al tenis, al baloncesto, al *judo* y al surf, empezó a sentirse mal. Vómitos, fiebre, dolores de

estómago. En su centro de salud, en Marbella, la mandaron a su casa. Gastroenteritis, le dieron, pero sus padres no estaban convencidos. Con 41 grados de fiebre la llevaron al hospital. Ahí le dieron el diagnóstico correcto: infección provocada por un meningococo Y. Un tipo de meningitis que hasta entonces había estado fuera del radar de las autoridades sanitarias.

Resulta que su incidencia siempre había sido baja, pero justo

en 2014 los índices subieron, sobre todo entre los adolescentes, principales transmisores de la bacteria. Muchos portadores son asintomáticos: sin saberlo la contagian a través de las vías respiratorias (basta un estornudo, un cubierto compartido). Otros desarrollan la enfermedad con rapidez.

A Sarah le provocó una septicemia. Su cuerpo reaccionó de forma violenta a la infección, originando un colapso multiorgánico. Permaneció 10 días en

coma. Los antibióticos le salvaron la vida, pero causaron daños irreversibles en su sistema vascular. “Vas viendo las consecuencias, pero no asumes lo que está por llegar. Ves que la punta de los dedos se ha puesto negra, tocas sus manos y sientes la frialdad. Pensábamos que alguna falange perdería, pero nunca a ese nivel”, cuenta Ismael Almagro, el padre de Sarah. Él y su esposa, Silvia Vallejo, profesionales de clase media



Ismael Almagro, padre de Sarah, acompaña a su hija a la playa para practicar surf.

(él economista, ella profesora de inglés) fueron los primeros en mastigar aquellas palabras: amputación cuádruple.

Después tuvieron que repetírselas a su hija. “Te van saliendo las palabras, vas viendo cómo reacciona, pero el impacto es descomunal”, explica Ismael. Lo que recuerda con mayor claridad es lo que dijo a continuación: “Sarah, te garantizo que voy a conseguir que tú vuelvas a tener una vida al menos como era antes”.

La primera prótesis de la historia fue encontrada en una momia egipcia. Un dedo gordo artificial de cuero y madera. Más tarde usarían el hierro, el acero, el aluminio. Con la Segunda Guerra Mundial nació la prótesis moderna, pensada no solo para ocultar el miembro perdido, sino para recuperar su función. Se incorporaron los microprocesadores, la robótica. Hoy existen prótesis biónicas capaces de replicar un movimiento asombrosamente humano. La sensación de naturalidad (dicen los especialistas) es muy importante para evitar el rechazo psicológico. Pero esas prótesis no las financia la seguridad social.

“La mano que nos enseñaron era una pinza, como las pinzas de la barbacoa”, cuenta el padre para referirse al catálogo de prótesis. Un catálogo anticuado. Estos artefactos intentan simular la mano humana, pero el brillo artificial de la silicona, la torpeza de los movimientos, esa postura tan tiesa, tan inerte, no engañan a nadie. La otra, la biónica (capaz de articular la muñeca, sostener y apretar con precisión, gesticular y expresar emociones) cuesta 85,000 euros. “85,000 euros cada mano”, precisa Ismael.

MI CUERPO NUEVO

Sarah muestra sus manos: 337 partes mecánicas de metal, fibra de carbono, plástico y circuitos. Una extremidad 100 % robótica con un diseño anatómico 100 % humano. Los pequeños motores en cada uno de sus dedos proporcionan un movimiento preciso y fluido, ya sea para abrir una botella, atar unos cordones o escribir. Se acoplan a los antebrazos: es ahí donde están los sensores que recogen los impulsos nerviosos del cerebro y los transforman en movimiento. Sarah Almagro fue la primera persona en

Europa en llevar dos manos biónicas multiarticuladas que hoy la acercan (si no en todo, al menos bastante) a su vida anterior.

“Me encuentro cómoda, las siento parte de mi cuerpo. Lo noto porque cuando estoy hablando gesticulo”, cuenta la joven moviendo las manos con soltura. Al hacerlo se escucha un siseo mecánico, el equivalente robótico a un crujido de huesos. “No me ha sido muy difícil aprender. Desde que me amputaron practicaba. Con el muñón abría y cerraba la mano, movía los dedos, aunque no tuviera dedos”.

Las prótesis de los pies están hechas de fibra de carbono y, a diferencia de las manos, no son biónicas (no lo necesita, ya que conserva las rodillas). Al principio, estaban en fase de domesticación. Los terrenos inestables y las pendientes se le resistían y se cansaba mucho al caminar. “Estuve tres años sentada en silla de ruedas, mi capacidad pulmonar era cero, aunque poco a poco logré moverme más y me iba poniendo pequeñas metas”.

Conseguir las cuatro prótesis, su cuerpo nuevo, tuvo un precio: 200,000 euros. “Por mucho que

nosotros hubiéramos vendido la casa, era imposible que recaudáramos esa cantidad de dinero. Mis padres me dijeron: no podemos hacerlo solos. Tienes que volverte pública y pedir ayuda a la sociedad”. Ella, que solo unos

SARAH MUESTRA SUS MANOS: 337 PARTES MECÁNICAS DE METAL, FIBRA DE CARBONO, PLÁSTICO Y CIRCUITOS.

meses atrás no alzaba la mano en clase por pura vergüenza, abrió un perfil en Instagram y, desde el mismo hospital, empezó a retransmitir día a día su vida después de la amputación. También acudió a estaciones de radio, a programas de televisión, y presidió galas benéficas y eventos deportivos. Su nombre cubrió los taxis y comercios de toda Marbella. “Palante con Sarah” colgaba en sus escaparatés, el lema del movimiento que familiares y amigos pusieron en marcha para recaudar fondos: la asociación “Somos tu ola”.

A los pocos meses no quedaba nadie en la Costa del Sol que no conociera la historia de aquella joven surfista, apartada del mar tras perder sus manos y pies de la noche a la mañana. Hoy Sarah camina y gesticula gracias a esa “ola” de personas. Perdió cuatro extremidades, pero ganó cientos. A principios de 2021, se colocó por primera vez y de manera definitiva las cuatro prótesis: el camino sería largo.

LA DOS LUCHAS DE LOS ALMAGRO

Antes de la operación de su hija, Ismael fue a visitar a un ortoprotésico que tenía tres décadas de experiencia colocando, comprobando y calibrando los pies y brazos de cientos de personas amputadas en España. El hombre le recordó que lo más importante al momento de amputar es saber dónde hacer el corte. Elegir bien el nivel de amputación determinará si el futuro muñón encaja o no en la prótesis. Cuando el padre de Sarah acudió al cirujano para presentarle esa información, el punto exacto donde, según el especialista, era mejor trazar la línea, este le contestó

con una frase que no olvidaría: “Yo corto donde no hay vida, lo demás lo hacen otros”.

“Para mí fue una falta de humanidad impresionante”, se lamenta Ismael. Distintas asociaciones de amputados llevan tiempo denunciando exactamente la falta de especialistas y de formación; pero también de psicólogos, de terapias de rehabilitación y de prótesis pensadas para alguien más que una persona diabética de 70 años.

Un año después de la intervención, Sarah tuvo que ser reamputada en dos ocasiones. “Al intentar ponerme las prótesis lloraba de dolor”, recuerda. A todo eso se fueron sumando las continuas visitas al hospital, las infecciones, los injertos de piel, las bacterias, la diabetes, un trasplante de riñón. “Fue un bucle de cosas negativas durante tres años. Cualquiera se vendría abajo. Yo tuve la suerte de contar con mi familia”.

Mientras la joven intentaba superar una recuperación interminable, empezó la lucha de Ismael. “Yo creé un compromiso con mi hija y una deuda con la sociedad. Si la sociedad nos



Sarah practica surf adaptado sobre la tabla.

otorgaba las prótesis de Sarah, yo tenía que devolver algo”.

Empezó por las vacunas. En enero de 2019, Ismael Almagro escribió al Ministerio de Sanidad pidiendo que se incluyera en el calendario de vacunación la tetravalente de meningitis, incluyendo los serotipos A, C, W e Y. El 15 de marzo fue recibido por el entonces secretario general de Sanidad, quien confirmó la aprobación el día anterior de la inclusión de la vacuna. “Ahora debíamos trabajar en el tema de las prótesis”, dice Ismael. Un reto mucho más difícil.

Plantearon tres puntos: que se modernizara el catálogo público

de prótesis, que se estudiaran los casos de manera individual y que para las prótesis más caras la administración financiara una parte. Fueron meses de correos y burofax, de reuniones, de llamadas al Ministerio y a la Junta de Andalucía; meses de insistencia. “No tuve un día de descanso. El día que más dormía eran tres o cuatro horas”. El catálogo fue actualizado por fin en 2022.

Tras todas esas noches en vela, Ismael obtuvo el compromiso para construir el primer centro especializado en amputaciones de Andalucía. Todavía no se ha conseguido, pero él está convencido de que será una realidad.

“Somos un equipo de cuatro”, insiste. “La protagonista es Sarah, pero estoy yo, que me peleo; Silvia, que lleva la organización de eventos para la asociación, y Alejandro (el hermano de Sarah) que, aunque menos visible, ha sido un soporte. Hemos aprendido mucho en estos años”.

UN SUEÑO OLÍMPICO

Sarah aprendió a nadar dos veces. A los dos años y a los 20. En ambas ocasiones le enseñó su padre. “Después de la amputación nos dijeron que no podría, y en una semana ya dominaba los cuatro estilos”, explica. Una constante en ella. Le dijeron de niña que no podría jugar al fútbol, y lo hizo; que no podría caminar después de tanto tiempo en silla de ruedas, y caminó; que las manos biónicas quizá no estaban hechas para ella, y al poco tiempo hacía aviones de papel y desenvolvía caramelos con sus dedos metálicos.

La joven es tenaz y competitiva: no le gusta que la sobreprotejan. Es consciente de que su cuerpo llama la atención. “Los niños son los primeros en decir:

‘¡Mira, mamá, no tiene brazos ni piernas!’”. Está encantada de contar que ella antes tenía manos y pies, pero que esas cosas nunca hay que darlas por sentado, o que a menudo le duelen los juanetes que no tiene (el famoso miembro fantasma) porque su cerebro sigue convencido de que sus pies están ahí. Prefiere que le pregunten mil veces antes de que le esquiven la mirada.

A LOS POCOS MESES NO QUEDABA NADIE EN LA COSTA DEL SOL QUE NO CONOCIERA LA HISTORIA DE LA JOVEN SURFISTA.

Hay una frase en el surf: “Todos somos iguales delante de una ola”, y Sarah ha estado determinada a probarlo los últimos años. En la primavera de 2021, no solo volvió a nadar, sino también a uno de sus deportes favoritos. En su modalidad adaptada, el surf se practica con el cuerpo recostado sobre la tabla (como el *bodyboard*) y con la ayuda de un *caddie*, una persona de apoyo.

“Yo soy sus manos y sus pies, me encargo de llevarla a la cresta de la ola, luego se va sola”, contaba Miguel Sampalo, antiguo *cadddie* de Sarah. Siete, ocho, nueve, 10 segundos pasan desde la última ola. El mar salta y se arroja hacia delante. Un destello blanco atraviesa el horizonte, deslizándose entre los pliegues de agua con gracia. Tumbada sobre la tabla, la cabeza ligeramente levantada, Sarah abandona la ola, victoriosa, y aprovechando la corriente, vuelve a remar hacia el espigón: bracea con fuerza sin manos, mantiene hábil el equilibrio sin pies.

¿Y si una ola te revuelca? “Antes lo que hacía era ir hasta el fondo y tomaba impulso para salir a la superficie”, explica. “Ahora llevo un chaleco salvavidas. A veces lo paso mal, pero tengo que relajarme: sé que voy a salir”.

Sarah (hoy de 24 años y terminando sus estudios de derecho) empezaba entonces una prometedora carrera. En 2021 ganó su

primera competencia, el Pantín Classic internacional en Galicia. Ese mismo año triunfó en el Campeonato de España en la categoría prone 2. Meses después formó parte de la selección española de surf en California. En 2022 fue campeona de España y tercera del mundo. En 2023 lo fue todo: medalla de oro en el Campeonato de España, en el Europeo y en el Mundial.

“Me gusta recordar que hace apenas unos años salía del hospital sentada en una silla de ruedas, pesando 34 kilos, sin manos ni pies, con la vida dependiendo de una máquina de diálisis. Mira dónde estoy ahora”.

El último reto deportivo de Sarah es ser olímpica. Algo que podría ocurrir en los Juegos Paralímpicos de Los Ángeles 2028, para los que el Comité Paralímpico Internacional debe incluir el parasurf como deporte. “Si ella dice que va, va”, advierte su padre. “Si ella dice que gana, gana”.



Pavimentaron el paraíso

En promedio, el 20 % de todo el terreno en los centros de las ciudades está destinado a estacionamientos.

FAVORITAS

de Selecciones

LEE, MIRA, ESCUCHA

Carlos Díaz Reyes

Night Life

The Horrors

Maestros en la creación de atmósferas oscuras, opresivas y oníricas, el grupo inglés The Horrors lanza su sexto álbum de estudio con la inclusión de dos nuevos miembros en la banda: Amelia Kidd (teclados y coros) y Jordan Cook (batería y percusión). Siempre buenos al momento de explorar diversos horizontes de su sonido, la integración de estos nuevos músicos parece otorgar una energía revitalizante a este proyecto, que danza entre los miedos y la angustia, la esperanza y el entusiasmo. Es como atravesar un túnel oscuro con una brillante luz al final, hacia la que avanzamos flotando a diferentes velocidades. A lo largo de nueve temas, esta

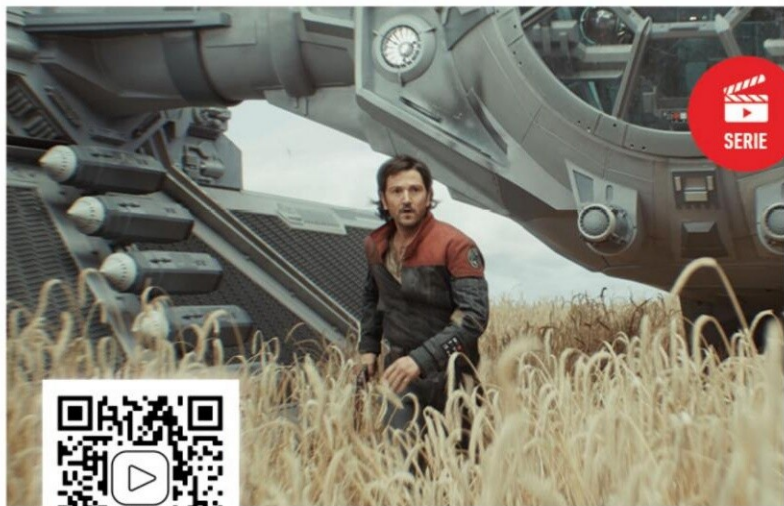


producción mantiene un amplio uso de elementos electrónicos con atisbos de *rock* más orgánico, lo que recuerda un poco a su segundo disco, *Primary Colours* (2009). Este es un viaje de psicodelia postpunk en estado puro, para escucharse de principio a fin, de preferencia en un cuarto frío y, claro, de noche.

Andor

Tony Gilroy

Desde su primera temporada, estrenada en 2022, *Andor*, protagonizada por Diego Luna, cuyo personaje debutó en *Rogue One: A Star Wars Story* (2016), busca distinguirse en tono, ritmo y trama de otros productos de la “galaxia muy, muy lejana”. Aquí no hay *jedis*, apenas hay batallas espaciales y casi nadie usa la fuerza en el sentido tradicional. Hay, en cambio, mucha intriga política y bastante drama de la Alianza Rebelde y el Imperio. La segunda temporada sigue ese principio, con una seriedad y un peso contundentes que hacen de este, quizá, el proyecto más adulto de *Star Wars*. La parte final de la historia se compone de cuatro bloques de tres episodios, los cuales avanzan un año cada uno hasta acercarse a los eventos de *Rogue One*. El resultado es un producto intenso y crudo que se siente más alejado de la fantasía y más cerca de lo humano. **Disponible en Disney Plus.**



El filósofo que quería
vivir en Polanco



LIBRO



El filósofo que quería vivir en Polanco

Alejandro Rodríguez
Santibáñez



Más que perseguir un objetivo, muchas buenas novelas siguen un flujo. El camino se vuelve la propia meta en una historia que no se puede delimitar a un formato corto. *El filósofo que quería vivir en Polanco* es un buen ejemplo de esto, al seguir la historia de Agapo Buendía, un hombre disperso que tiene grandes ambiciones, pero no atina a enfocarse en nada, presa de su propia inseguridad y circunstancias.

El protagonista cuenta esta historia en primera persona, como un largo monólogo, o más bien un soliloquio, sobre su vida y sus ideas. Él es de Torreón, Coahuila, pero decide viajar hasta la Ciudad de México para pasar un tiempo con una mujer que, como lo indica el título del libro, vive en un lujoso departamento en Polanco, donde él puede vivir sin hacer nada más que reflexionar y hacer planes que abandona casi tan rápido como los concibe.

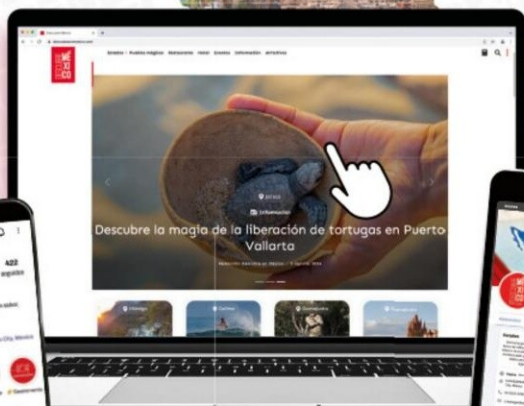
Bajo su propia voz, vamos conociendo a un hombre que a la vez es ingenioso e irritante, el cual expone sus defectos casi sin darse cuenta, lo que construye a un personaje reflexivo y gracioso casi en partes iguales. Sus observaciones son ingenuas y hasta pretenciosas, pero el tono de la novela se acerca a la farsa, por lo que esta historia se desenvuelve como una parodia, una burla a personajes de “alta cultura” que se creen merecedores de todo, pero a la vez son víctimas de un mercado voraz y superficial.

Esta novela es una lectura divertida y dinámica, pero no está exenta de hacernos pensar en temas como las dinámicas sociales, la búsqueda de un propósito y el impacto de nuestras relaciones. ♦

DESCUBRE
MÉXICO
Selecciones
de viajes



Disfruta de los mejores **DESTINOS TURÍSTICOS**



Síguenos en nuestras
redes sociales



@descubremex_



/DescubreMexico



@descubremex_

www.descubreenmexico.com

ENTRE NIÑOS



Mi hija me obligó a cantarle una canción. Cuando terminé, la pequeña dijo: “Hazlo de nuevo, pero sin todos esos ‘saltos’ en tu voz”. Resulta que no le gustó mi vibrato.

—AUDRA MCDONALD,
actriz y cantante de Broadway

Un día, mi hija de ocho años me contó que un niño de su escuela la había invitado a salir.

—¿Y qué le respondiste?
—inquirí, con curiosidad.

—Pues le dije que hablo tres idiomas y que fui la protagonista de la obra de teatro del campamento de verano. Luego le pregunté que podía ofrecer él —respondió la niña.

—@PANAGIS21

Cierta mañana le preparé un *smoothie* a mi hija pequeña por primera vez. Le gustó tanto que ahora no deja de pedirme más “agua de yogur”.

—@COFFEENCrusts

Una noche, hice una pequeñísima pausa tras abrir el libro que le iba a leer a mi hijo. “Enciéndelo, mamá”, dijo.

—@CDELLAMORE

Mi nieto de cuatro años comentó un día: “Ese árbol está muerto”. Extrañado, le pregunté qué significaba eso. El pequeño respondió: “Eso significa que tienes que cargar sus baterías”. —@ESTEESTIMLER

Las uñas de mi hijo de 11 años estaban perfectamente recortadas, excepto las de los pulgares, que tenían una forma de lanza poco natural. Cuando le pregunté al respecto, dijo que las necesitaba para tocar el ukelele en la clase de música.

—MARIA BARANOWSKI, *Canadá*

En una ocasión, mi pequeña de seis años me dijo que quería quedarse despierta hasta más tarde. “Está bien, 10 minutos más”, repuse. Pero ella insistió: “¿Qué tal 40 horas más?”. Creo que debemos trabajar un poco en las negociaciones.

—@CURIOSITYBOOKED

Estaba admirando las nuevas zapatillas doradas de mi nieta, y exclamé: “¡Yo quiero unas exactamente iguales!”.

La niña respondió: “Cuando estos zapatos estén más grandes, te los doy, abuelita”.

—LAURIE TRAYER, *Canadá*

Mi nieto de siete años habla demasiado. Un día le pregunté si pensaba que su lengua le duraría toda la vida. El niño contestó: “Dicen que me parezco a ti, y no veo que te quedes atrás”.

—CHAS GALLANT, *Canadá*

Sabes que estarás sujeta a muchos años de bromas pesadas cuando tu hijo pequeño abre la puerta del baño y te apunta con un par de binoculares.

—ASHLEY ASHFIELD, *Canadá*

Publicaremos tu anécdota si nos hace reír. Más información EN LA PÁGINA 15.



Los editores

1. ¿Cómo se llamaba al bombardero B-29 que arrojó la bomba atómica sobre Hiroshima?

2. ¿Cuál es el lago más salado del planeta, el cual es 10 veces más salado que cualquier mar?

3. ¿Qué tienen en común los presidentes de Estados Unidos Theodore Roosevelt, Woodrow Wilson, Jimmy Carter, Barack Obama y el vicepresidente Al Gore?

4. ¿Cuántas puñaladas recibió el emperador romano Julio César?

5. ¿Cómo se llamaba el tiburón más grande del mundo, extinto hace 3 millones de años?

6. ¿Cuál es el nombre del bar al que

Homero Simpson acude de manera habitual en *Los Simpson*?

7. ¿A quién se atribuye la invención del primer automóvil, quien patentó su Motorwagen de tres ruedas propulsado por gas en 1886?

8. ¿En qué ciudad se celebró el primer campeonato mundial de *speedcubing*, en 1982, donde los participantes compiten por resolver un cubo de Rubik lo más rápido posible?

9. ¿A la vida de trabajo de cuántas abejas equivale un frasco de 350 gramos de miel?

10. Con más de 6 millones de álbumes, ¿quién es el dueño de la colección de discos de vinilo más grande de todo el mundo?



Respuestas: 1. Enola. En honor a Enola Gay Tibbets, la madre del piloto. 2. A pesar de ser un lago se le conoce como Mar Muerto. 3. Todos ganaron el premio Nobel de la Paz. 4. Entre 23 y 39. 5. El megalodon. 6. El bar de Moe. 7. Karl Benz, cofundador Mercedes-Benz. 8. En Budapest, ciudad natal del creador del cubo. 9. 864. 10. El empresario brasileño Zero Freitas.

HOTEL
MARÍA DEL
CARMEN

Relájate en
el corazón de
**LA CIUDAD
BLANCA**

**PROMOCIÓN ESPECIAL
AL RESERVAR**

MENCIONANDO LA CLAVE: HMDC

RESERVACIONES

(+52) 999.930.0390 • reserva@hotelmariadelcarmen.com.mx

www.hotelmariadelcarmen.com.mx

Calle 63 núm. 550, entre calles 68 y 70 · Mérida, Yucatán.

EN EL CENTRO HISTÓRICO DE MÉRIDA

JUEGOS MENTALES

Mucho en que pensar

DIFICULTAD BAJA

Seis autos tienen que aparcar en este pequeño estacionamiento. Utilizando las pistas, ¿puedes determinar dónde va cada uno?

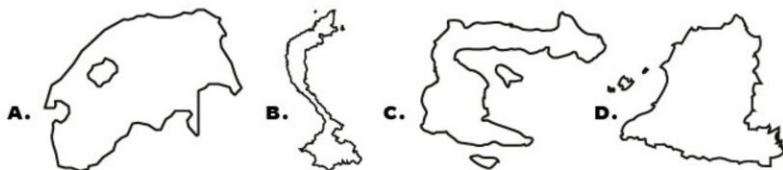
- El auto 1 no va junto al árbol.
- El auto 2 se estaciona junto al auto 1.
- El auto 3 queda frente al auto 2.
- El auto 4 atraviesa un lugar para llegar al suyo.
- El auto 5 queda junto al auto 3.
- El auto 6 va en el lugar reservado con el cartel.



Un mundo de cabeza

DIFICULTAD MEDIA

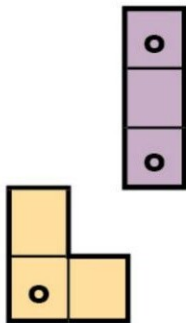
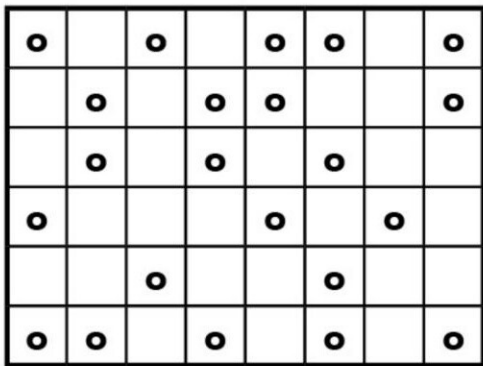
Aquí se muestran cuatro países, pero todos están al revés. ¿Puedes identificarlos sin dar la vuelta a la página?



Mosaico complicado

DIFICULTAD MEDIA

Esta cuadrícula de 6 x 8 se embaldosó utilizando solo las dos formas de baldosa que se muestran, con rotaciones permitidas. Todos los puntos de las baldosas están indicados en la cuadrícula. ¿Puedes averiguar la configuración de las baldosas?



Sumas cruzadas

DIFICULTAD ALTA

Este crucigrama utiliza todos los números del 1 al 9 (una vez cada uno), pero falta la segunda mitad de cada pista. ¿Puedes reunir las pistas con sus valores faltantes y completar el rompecabezas?

1	2	3
4		
5		

VALORES FALTANTES

214	342	613
325	246	157

FILAS

- 1. 126 + ?
- 4. 507 + ?
- 5. 689 + ?

COLUMNAS

- 1. 154 + ?
- 2. 466 + ?
- 3. 202 + ?



Louis-Luc Beaudoin

		6		3		5		
	4		9		1		2	
5							9	3
2			7			6		1
1					2		7	4
				8				
		9			8	1		
		2	4					7
3			6					5

Para resolver este pasatiempo:

Coloca un número del 1 al 9 en cada cuadro, de modo que:

- ♦ Cada fila horizontal y columna vertical contenga los nueve números (1-9) sin que se repita ninguno de ellos.
- ♦ Cada una de las casillas de 3 x 3 contenga los nueve números y ninguno esté repetido.

SOLUCIÓN

5	3	7	2	9	6	8	4	1
7	9	1	8	7	3	6	5	2
2	6	5	2	9	8	1	4	7
4	1	9	6	5	8	3	7	2
8	1	8	6	3	4	7	5	2
3	6	4	7	9	8	1	2	5
9	2	7	1	5	6	3	8	4
8	1	5	4	3	2	9	7	6

JUEGOS MENTALES RESPUESTAS

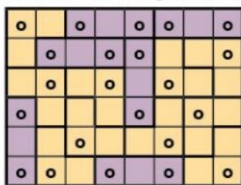
Mucho en que pensar



Un mundo de cabeza

- A. Sudáfrica
- B. Vietnam
- C. Haití
- D. España

Mosaico complicado



Sumas cruzadas

4	6	8
7	2	1
9	3	5

FILAS

- 1. $126 + 342 = 468$
- 4. $507 + 214 = 721$
- 5. $689 + 246 = 935$

COLUMNAS

- 1. $154 + 325 = 479$
- 2. $466 + 157 = 623$
- 3. $202 + 613 = 815$



“Algo muy serio, muy cargado, muy peligroso, tiene que haber en las palabras cuando los que mandan ponen tanto interés en controlarlas o en tergiversarlas, o en vaciarlas de sentido”, escribió Antonio Muñoz Molina en su sitio web.

Carlos Díaz Reyes

1. yantar – **A** tomar una posición incómoda en un asiento. **B** acción de comer. **C** levantar un objeto. **D** llamar a alguien por teléfono.

2. avifauna – **A** animales sin plumas. **B** familia de reptiles. **C** conjunto de aves que habitan una región. **D** insectos que viven en árboles.

3. minifundio – **A** finca agrícola de reducidas dimensiones. **B** extensión de tierra demasiado seca. **C** lugar donde se cultivan frutas. **D** territorio propiedad del gobierno.

4. petimetre – **A** que tiene piernas cortas. **B** habitante de un bosque. **C** persona desarreglada. **D** persona que se preocupa por su compostura y las modas.

5. caftán – **A** recipiente para café. **B** túnica utilizada en los países musulmanes. **C** polvo empleado para fabricar tinta. **D** tela que se coloca sobre los muebles.

6. libelo – **A** texto para denigrar a alguien o algo. **B** mueble donde se colocan libros. **C** persona encargada de corregir textos. **D** texto para rebatir un argumento.

7. chiquilicuatre – **A** que carece de voz. **B** con dificultad para expresarse. **C** persona arrogante y con poca formalidad o sensatez. **D** persona sin hogar.

8. zahorí – **A** rey de una región oriental. **B** quien puede descubrir lo que está oculto. **C** líder de un grupo religioso. **D** que tiene miedo extremo del pasado.

9. cilanco – **A** conjunto de piedras debajo de un río. **B** planta que crece en el mar. **C** tipo de embarcación. **D** charco que deja un río.

10. sevicia – **A** fortaleza para afrontar algo. **B** miedo o indecisión. **C** situación donde alguien no puede defenderse. **D** crueldad excesiva.

Enriquece tu vocabulario

RESPUESTAS

1. yantar (B): acción de comer. Ingerir alimentos durante el mediodía. Reunión para comer con desahogo y libertad. También: comida o conjunto de alimentos. Del latín *ientāre*, “almorzar”.

2. avifauna (C): conjunto de especies de aves que habitan en una región o país. Término utilizado sobre todo en el ámbito de la ornitología, rama de la zoología que estudia las aves.

3. minifundio (A): finca agrícola que debido a sus reducidas dimensiones no puede ser explotada en condiciones remuneradas. División de la propiedad rural en fincas pequeñas.

4. petimetre (D): persona que tiene una gran preocupación por cuidar su compostura y seguir las modas, lo que lleva a un arreglo excesivo de su aspecto y vestimenta. Del francés *petit maître*, “pequeño señor”.

5. caftán (B): tipo de túnica, por lo regular de algodón o seda, larga, amplia, sin cuello y con mangas anchas, la cual es utilizada sobre todo en los países musulmanes.

6. libelo (A): texto escrito con la intención de denigrar, desacreditar o injuriar la reputación de alguien o algo. Libro pequeño.

7. chiquilicuatre (C): persona de carácter arrogante y con poca formalidad o sensatez, por lo regular joven. Bullicioso y entrometido.

8. zahorí (B): persona que puede descubrir lo oculto, sobre todo la ubicación de agua debajo de la tierra. Que tiene perspicacia para adivinar sentimientos o pensamientos.

9. cilanco (D): charco que deja un río en la orilla cuando se retiran sus aguas, o aquel que queda en el fondo de un río cuando se seca.

10. sevicia (D): exceso de crueldad. Malos tratos. Del latín *saevitia*, “crueldad”. “Atacó con sevicia”.



Puntuación

6-7: bueno • 8-9: notable
10: sobresaliente

EL FENTANILO TE MATA

LO PONEN EN OTRAS DROGAS PARA ENGANCHARTE



ALÉJATE DE LAS DROGAS,



ELIGE SER FELIZ

¿Qué es el Fentanilo?

Una droga sintética que **te engancha a la primera** y la ponen en otras sustancias para hacerlas más adictivas

¿Cómo lo distribuyen?

- Pastillas azules
- Polvo blanco
- Goteros para los ojos

¿Cómo te daña?

- Provoca ataques cardíacos y paros respiratorios
- Mata tus neuronas y el cerebro
- Te destruye los músculos y el cuerpo

Aléjate de las drogas

Si necesitas ayuda, llama a: Línea de la Vida 800 911 2000



Infórmate:
lineadelavida.gob.mx



Gobierno de
México

Selecciones
READER'S DIGEST

CITAS CITABLES

**Es bueno ser
soñadora, mas
no somnolienta.**

—Nicole Kidman,
ACTRIZ, EN *THE HOLLYWOOD
REPORTER*



El coraje debe ir de la mano de la profundidad. La imaginación es un músculo, pero hay un esqueleto que la sostiene.

—Romana Londi,
ARTISTA,
EN LA REVISTA
INTERVIEW

Si la gente solo conoce la mitad de ti, no pasa nada. De hecho, incluso el 30 % o el 40 % es suficiente.

—Shunmyo Masuno, MONJE JAPONÉS Y DISEÑADOR DE JARDINES, EN EL LIBRO *HOW TO LET THINGS GO*



**No creo que
vaya a cambiar
el mundo. No
me engaño,
pero creo que
podría cambiar
a algunas
personas en el
mundo.**

—Coco Gauff,
TENISTA, EN *THE
GUARDIAN*

**Te pasas los
segundos 20
años de tu vida
resolviendo los
primeros 20
años de tu vida.**

—Robbie Williams,
MÚSICO,
EN *ESQUIRE*



**PROMOCIÓN
ESPECIAL AL
RESERVAR**
mencionando
la clave:
HDAINN

VENTE A MÉRIDA

¡TUS VACACIONES TE ESPERAN!



RESERVACIONES (+52) 999.930.0390 • reserva@hacienda-inn.com • www.hacienda-inn.com

Avenida Aviación núm. 709, entre calles 100 y 108, Col. Nueva Sambulá · Mérida, Yucatán.

A 2 MINUTOS DEL AEROPUERTO

HOTEL CENTENARIO

que ha visto
presidentes,
revoluciones
y leyendas

DESCUBRE **MÉ
XI
CO**

Selecciones
READER'S DIGEST

DUERME EN LA ZONA ROSA

y despierta en
otra época

GENEVE

118 AÑOS DE ESTE HOTEL MUSEO



Esta REVISTA fue DESCARGADA de JAROCHOS. Puedes
accesar a nuestro GRUPO PRINCIPAL en TELEGRAM a través
del Grupo de paso

@PurgatorioJarocho
<https://t.me/purgatoriojarocho>

En Jarocho NO promovemos ni incentivamos el uso inadecuado de autoría intelectual, solo compartimos material que ya se encuentra en Internet con una simple búsqueda en cualquier buscador o en sitios como PDFMagazine, WordlMagz, etc.
Si piensas que se están socavando tus derechos de autor mándanos un mensaje (con previa identificación como portador de los derechos sobre el material reclamado) solicitando la retirada del material.